स्वस्थ कैसे रहे ?

- बिना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के सुख और सफलता की आशा करना, बिन-बादल आकाश से आशा करने के समान ही है। सारे सुखों का मूल-आधार स्वास्थ्य ही है।

- आप किसी रोग को अच्छा नहीं कर सकते। आप शरीर को स्वस्थ कीजिए, रोग अपने आप चला जाएगा।

- दूसरे हमारे लिए सोचें या सोचने का बहाना करें, यह देख सकना बड़ा आसान और साथ ही मजेदार भी है। पर यदि आप लोग स्वास्थ्य का सत्य मार्ग पाना चाहते है, जीवन-बसन्त में विहार करना चाहते हैं, तो प्रत्येक मनुष्य को अपना चिकित्सक आप बनना चाहिए।

लेखक की अन्य पठनीय रचनाए

- स्वास्थ्य और जीवन
- सफल जीवन का रहस्य
- परेशान होना छोडिए, जीना शुरू कीजिए

- आधुनिक उर्दू शायरी
- वतन की शायरी
- उर्दू के मधुर गीत व गजलें

- भारत का सास्कृतिक इतिहास
- महात्मा गाधी और साम्प्रदायिक एकता
- साम्प्रदायिकता समस्या व समाधान
- राष्ट्रीय नता और साम्प्रदायिक समस्या
- सब धर्मों की मूलभूत एकता
- सनिक का प्रम (उपन्यास)

- राष्टीय एकता का आधार (बाल साहित्य)
- बच्चा के बापू ,,
- साम्प्रदायिक सदभाव की कहानिया ,,
- साहसी बालको की प्रेरक कथायें ,,
- मत्यु पर विजय ,,
- मुहम्मद से पगम्बर ,,
- कुरान की शिक्षाप्रद कथाए ,,
- ईरान की शिक्षाप्रद कथाए ,,
- एक देश एक खून ,

स्वस्थ कैसे रहें ?

(शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का रहस्य)

लेखक
चांद मोहम्मद एम० ए०
सम्पादक 'सफल जीवन' पत्रिका

प्रस्तावना
श्री विट्ठल दास मोदी
सम्पादक 'आरोग्य' मासिक
संचालक आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर

1989
आधुनिक साहित्य प्रकाशन

प्रकाशक
आधुनिक साहित्य प्रकाशन
लोहिया बाजार
ब्यावर 305901 (राजस्थान)

प्रथम संस्करण 1989
मूल्य साठ रुपए (सजिल्द)
मुद्रक गोयल प्रिंटर्स दिल्ली 110032

SWASTH KESE RAHEN ?
(The Secret of Health Without Drugs)

Chand Mohmmad
Rs 60.00

प्रस्तावना

कौन नहीं जानता कि बीमार पड़ने से स्वस्थ रहना ज्यादा अच्छा है। पर स्वस्थ रहने की कला कहां, किसे मिलती है? मिलती इसलिए नहीं है क्योंकि इस विषय पर विज्ञजन बहुत कम लिखा गया है और जो भी लिखा गया है, न उसे वैज्ञानिक आधार मिला है और न वह सर्वांगीण है। इस अभाव की आपूर्ति के लिए और लोगों को स्वास्थ्य का प्रकाशमय मार्ग दिखाने के लिए श्री चांद मोहम्मद जी ने यह 'स्वस्थ कैसे रहें' पुस्तक लिखी है। इस पुस्तक के लिखने की तयारी में आपने वर्षों स्वास्थ्य सम्बन्धी साहित्य का गहन अध्ययन किया है, अनुभव किया है जो आपके सामने है।

पुस्तक बड़े ही वैज्ञानिक ढंग से और मनोवैज्ञानिक स्तर पर लिखी गयी है। पहले श्री चांद मोहम्मद जी आपको चौंकाते हैं और पूछते हैं कि क्या आप स्वस्थ हैं? और आपको अपने स्वास्थ्य का अनुवीक्षण कर अपनी कमियां समझने के लिए प्रेरित करते हैं और फिर वे समाधान पर आ जाते हैं। इसके लिए उन्होंने भोजन पर विधिवत विचार किया है। भोजन क्या? कितना? किस समय किया जाना चाहिए? इस पर विस्तृत जानकारी देते हैं। यही नहीं भोजन के सभी तत्त्वों उनकी आवश्यकता और उनके उपयोग की विधि भी बताते हैं।

भोजन के अलावा वायु, धूप पानी नींद, व्यायाम पर प्रकाश डाला है और बताया है कि उनका उपयोग किस मात्रा में और कब करना चाहिए। पर स्वास्थ्य का संबंध जितना शारीरिक नियमों से है उससे अधिक मानसिक स्थिति स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। इसके लिए वे स्वास्थ्य के शत्रु क्रोध, चिंता का प्रभाव शरीर पर बताते हैं और उनसे मुक्त होने की विधि भी। इसी सिलसिले में वे हास्य का

महत्व और शिथिलन की महत्ता को भी बताना नहीं भूले हैं जो जवान बने रहने और दीर्घायु का रहस्य है।

निश्चित रूप से यह पुस्तक श्री चाद मोहम्मद जी के अथक परिश्रम का फल है और फल बहुत ही मीठा निकला है। बडी सादगी से, बडे सरल शब्दों में इन्होंने अपने विचार व्यक्त किये हैं जो बहुत ही प्रभावशाली बन पडे हैं। इस पुस्तक को पढना और इसके अनुसार आचरण करना एक अनुभवी, दूरदर्शी चिकित्सक के परामर्श पर चलना है, जिसका फल हमेशा लाभप्रद होगा।

श्री चाद मोहम्मद जी दीर्घायु हों और स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकों का अधिकाधिक प्रणयन करते रहें, यह मेरी कामना है।

आरोग्य मन्दिर,
गोरखपुर

—विट्ठलदास मोदी

दो शब्द

जाति, समाज और देश की उन्नति के लिए अच्छे स्वास्थ्य की जरूरत है । देश के रोगी व्यक्तियों से किसी प्रकार की आशा नहीं की जा सकती । आज के जमाने में स्वस्थ रहना साधारण बात होते हुए भी असाधारण बात हो गई है । प्रायः सभी लोग किसी न किसी छोटे या बड़े रोग के शिकार हैं । जब से हमने कुदरती जिंदगी छोड़कर कृत्रिम जीवन को अपनाया है, रोगों ने हमारे जीवन को अपना बसेरा बना लिया है ।

गलत रहन सहन खान पान और गलत आदतों से ही लोग बीमार पड़ते हैं । यह बात निर्विवाद है । अस्तु आप जरा खान पान सोने और सही ढंग से रहन सहन व चिंतन में ही स्वास्थ्य के नियमों पर अमल करके देखें—जीवन कितना सुन्दर, कितना आकर्षक और कितना आनन्द दायक हो जाता है । 'स्वास्थ्य ही जीवन है' जीवन के इस महत्वपूर्ण सूत्र को कभी न भूलिए ।

मनुष्य के स्वास्थ्य पर कृत्रिम जीवन का बहुत बुरा असर पड़ा है । सब साधनों से सम्पन्न होते हुए भी वह सच्चे सुख व स्वास्थ्य की गरिमा से वंचित होता जा रहा है । रात दिन प्रतिद्वन्द्विता, होड़, दूसरे से आगे बढ़ने की प्रवृत्ति और उसी चेष्टा में स्वास्थ्य बिगाड़ लेने से मन में हर समय आदमी तनावग्रस्त रहता है । ऐसे में अब वह तीव्रता से महसूस करने लगा है कि अच्छे स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन के लिए प्रकृति के अटल नियमों को मानना ही होगा ।

मुझे विश्वास है कि इस पुस्तक मे जिन वैज्ञानिक स्वास्थ्य रक्षक नियमो को विस्तार से समझाया गया है, उन पर अमल करना जागरूक पाठको के जीवन मे अपूर्व स्वास्थ्य और सुख का राज द्वार खोलेगा।

अन्त म, आदरणीय विट्ठलदास जी मोदी, प्रधान सपादक — 'आरोग्य मासिक' के प्रति अपनी आतरिक कृतज्ञता प्रकट करना चाहता हू। उनके प्रोत्साहन व मार्गदर्शन के फलस्वरूप ही यह पुस्तक इतनी उपयोगी बन पायी है।

लोहिया बाजार, — एस० चाद मोहम्मद
ब्यावर (राजस्थान)

विषय-सूची

चतुर्थ खण्ड मानसिक स्वास्थ्य

प्रथम खण्ड   स्वास्थ्य का रहस्य

1

क्या आप स्वस्थ हैं ?

"समस्त वस्तुएं, जिन पर मनुष्य गर्व कर सकता है वह स्वस्थ शरीर से प्राप्त होती है।"

—दार्शनिक अफलातून

स्वास्थ्य ही जीवन है

'काल्टन' के अनुसार, संसार में दो सुख हैं : स्वास्थ्य और धन ! इन दोनों में अन्तर केवल इतना है कि धन दौलत को सब नहीं पा सकते, जबकि स्वास्थ्य को सभी प्राप्त कर सकते हैं। गरीब से गरीब आदमी भी पैसे के लिए अपनी तन्दुरुस्ती को बरबाद नहीं करना चाहता। मगर, बड़े बड़े धनवान लोग स्वास्थ्य और जीवन के लिए अपना समस्त धन देने को तैयार हो जाते हैं। डा० जानसन ने भी कहा है कि निःसन्देह धन के मुकाबले में स्वास्थ्य अधिक मूल्यवान वस्तु है। क्योंकि स्वास्थ्य से ही धन ऐश्वर्य प्राप्त किया जा सकता है, पर धन से स्वास्थ्य नहीं मिलता।

'आथर' के कथन से स्वास्थ्य का महत्त्व और स्पष्ट हो जाता है 'स्वास्थ्य का मूल्य रुपये पैसे में नहीं लगाया जा सकता, क्योंकि उसका मूल्य संसार की समस्त मूल्यवान वस्तुओं की बनिस्बत अधिक है। रास्ते में भीख मांगने वाले एक तन्दुरुस्त भिखारी की बनिस्बत धन ऐश्वर्य का स्वामी बीमार बादशाह सुखी नहीं कहा जा सकता।"

विख्यात लेखक शेक्सपियर लिखता है "शान-शौकत की इस दुनिया में बड़ी धूम है, परन्तु स्वास्थ्य के मुकाबले में वह कितनी अधिक निम्न कोटि की है ! यह तन्दुरुस्ती बादशाहों को तो अक्सर नसीब नहीं होता, मगर गुलामों के कदमों के साथ लगी फिरती है। बादशाह के आदेश में यह शक्ति तो अवश्य है कि यदि वह चाहे तो हजार गुलाम

"मेरे बच्चे म गिर पड़ें किन्तु उसका आदेश क्या इस पर भी चलता है कि वह उनको न दुर्गन्धों का अपने पास बुला ले ?"

'मर ह्न्यू टेम्पल' ने ठीक ही लिखा है कि "यदि धनवान के पास स्वास्थ्य की पूंजी नहीं तो उसकी दौलत उसके लिए सामान है। भिन्न भिन्न प्रकार की बहुमूल्य वस्तुएं और स्वादिष्ट भोजन प्राप्त होने पर भी स्वास्थ्य के बिना मनुष्य कंगाल ही है।' इस तरह 'रिपब्लिक' के शब्दों म कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य के बगैर जीवन जीवन नहीं। यह तो मुर्दा दिल के दिन काटने के समान है और चलती फिरती लाश निकलने की तरह है।

स्वास्थ्य क्या है – इसको सभी स्वीकार करते हैं कि जीवन की सफलता के लिए स्वास्थ्य सबसे आवश्यक साधन है। पर स्वास्थ्य का अर्थ केवल मोटा ताजा होना नहीं है, बल्कि मन एवं शरीर का सामञ्जस्य और स्वाभाविक विकास है। इसका आशय उस अद्भुत शक्ति की रक्षा और वृद्धि है जिसे प्रकृति ने हमें अपने कार्य के लिए सौंप रखा है।

'कार्लाइल' के मतानुसार, स्वास्थ्य एक बड़ी महत्वपूर्ण बात है। जिस प्रकार कि गायन में समस्त स्वर ठीक हों, तब ही उसको राग कहेंगे। इसी प्रकार मनुष्य के तन मन की समस्त शक्तियों के स्वस्थ रहने और आपस में सहयोग करते रहने का नाम स्वास्थ्य है। इसमें प्रत्येक वस्तु का सही क्रमवार और अच्छी होना आवश्यक है।

शरीर एक अद्भुत यन्त्र है। विज्ञान ने एक से एक आश्चर्यजनक यन्त्रों का आविष्कार किया है, किन्तु आज तक कोई ऐसा यन्त्र नहीं बनाया जा सका जो हमारे शरीर की तरह पूर्ण हो। इसमें स्वतः अपनी रक्षा करने की शक्ति है। इसमें असीम शक्तियां भरी हुई हैं, फिर भी हम बीमार पड़ते हैं और रोग, शोक, कष्ट और यातनाएं भोगते हैं। जब हम बीमार पड़ते हैं तब कभी ईश्वर को, कभी दूसरों को, तो कभी भाग्य को दोष देते हैं।

सत्य तो यह है कि प्रकृति ने हमें अपने कार्यों के लिए एक शक्तिमान अस्त्र दिया है। उसकी इच्छा है कि हम सुख, सफलता शान्ति और समृद्धि का जीवन बितायें। किन्तु हम शरीर यन्त्र को ठीक तरह से नहीं रख पाते। हम बार बार उसका दुरुपयोग करते हैं और मजा तो यह है कि चेतावनियों के बावजूद जो मन में आता है करते जाते हैं, यहां तक कि एक दिन बीमार पड़ जाते हैं। 'मार्शल' के शब्दों में 'प्रकृति की पुकार पर जो लोग ध्यान नहीं देते, उन्हें तरह तरह की बीमारियां घेर लेती हैं।

आखिर रोग बीमारी क्या है ? यह एक गंभीर चेतावनी है कि हमने शरीर का सदुपयोग नहीं किया है और उसके साथ मनमाना खिलवाड़ कर रहे हैं। यह कहती है कि गलती को सुधारो और इस भूल का सुधारने के लिए कीमती दवाइयां नहीं चाहिए बड़े बड़े डाक्टर और अस्पताल नहीं चाहिए। इसके लिए चाहिए बस इतना कि 'उसमें वही और उतना ही काम लो जिसके लिए वह बनाया गया है तथा जितना वह कर सकता है। चाहिए बस इतना कि आप प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें।

रोग का कारण—प्रायः सभी रोग प्रकृति के नियमों पर आधारित स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध कार्य करने से होते हैं। कोई भी रोग हमारी भूल हुए बिना नहीं हो सकता। प्रकृति के संकेत और चेतावनी देने पर भी हम अपनी भूल को सुधारने से इन्कार करते हैं। परिणाम यह होता है कि मन अथवा शरीर में अनेक पेचीदा रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

विज्ञान के सिद्धांतों की तरह यह सत्य भी सुनिश्चित और अटल है कि आप किसी भी ऊंचे स्थान से कूदें, तो गुरुत्वाकर्षण के सिद्धांत के अनुसार तेजी के साथ जमीन पर गिरेंगे ही। क्योंकि आप गुरुत्वाकर्षण के नियमों में बंधे हैं और आपने यह नहीं सोचा कि आपकी इस मूर्खता या अज्ञान के फल से बचाने के लिए नियम में कोई परिवर्तन नहीं हो सकता। यह बात प्रकृति पर आधारित स्वास्थ्य के नियमों के संबंध में है। किसी भी प्रकार का अतिक्रमण होने पर वे निश्चित सजा देते हैं।

वास्तव में मनुष्य कभी अचानक बीमार नहीं पड़ता, बल्कि स्वयं बीमारी को आमंत्रित करता है। एक अंग्रेज विद्वान ने ठीक ही कहा है कि मनुष्य मरता कभी नहीं, वह अपने आपको स्वयं ही मार देता है।

एडोल्फ जुस्ट' का कहना है कि प्रकृति की पुकार की ओर जो लोग ध्यान नहीं देते, उन्हें भांति भांति के रोग और दुःख घेर लेते हैं। परन्तु *प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने वाले जंगल के प्राणी रोग मुक्त रहते हैं और* सभ्य समाज के मनुष्यों में उत्पन्न दुर्गुणों और पापाचारों से बचे रहते हैं।

इसीलिए कहा जाता है कि स्वस्थ रहना जितना स्वाभाविक और सरल है, बीमार रहना उतना ही कठिन और अप्राकृतिक है। 'थोरो' के मतानुसार प्रकृति के मार्ग में बाधा डालने से ही रोग उत्पन्न होता है।

मनुष्य संसार में इसलिए पैदा नहीं हुआ था कि वह दिनों दिन क्षीण होता जाए और अकाल मृत्यु का शिकार हो जाए बल्कि प्रकृति तो यह चाहती थी कि मनुष्य स्वास्थ्य और शक्ति का उत्तम स्वरूप प्राप्त कर पूर्ण आयु का उपभोग करे। स्मरण रहे, प्रकृति के आदर्श

पालन का परिणाम उत्तम स्वास्थ्य है और उसकी पुकार के विरुद्ध चलन की सजा तरह तरह की बीमारियां हैं।

स्वास्थ्य का रहस्य—स्वास्थ्य विज्ञान तन्दुरुस्ती बनाये रखने का विज्ञान है। डा० हेनरी किबेल के अनुसार, इसके अन्तर्गत दो बातें आती हैं—(1) सफाई तथा (2) शरीर। अपना दैनिक काम-काज ठीक-ठाक करना रहे तथा इसके निमित्त शरीर संरक्षण का व्यावहारिक ज्ञान। इसके लिए आदमी को अपने वातावरण व्यवसाय आवास स्थान की आबोहवा तथा जीवन की अपनी आदतों पर ध्यान देना होगा। उदाहरण के लिए कहें कि यदि आदमी को अपना अधिकांश समय ऐसे स्थान पर बिताना पड़ता है जहां हवा और धूप न मिलती हो तो इनके अभाव के कारण खोयी प्राणशक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए अवसर निकालकर इनके सम्पर्क में आते रहना चाहिए अथवा शरीर को जितना आवश्यक है उतना पानी किसी ने नहीं पिया हो तो उसे तत्काल पानी पीकर सन्तुलन ठीक कर लेना चाहिए ताकि शरीर से बाहर निकले जल स्तर की पूर्ति हो सके। भोजन के सम्बन्ध में उसे यह विचार करके निर्णय करना चाहिए कि दैनिक काम काज में उसकी कितनी शक्ति खर्च होती है वह कैसी आबोहवा में रहता है तथा किस वातावरण में उसे जीवन बिताना पड़ता है। उसे अपने शरीर की आवश्यकता को पूरा पूरा समझकर सही ढंग का भोजन उचित मात्रा में ग्रहण करना चाहिए। प्रकृति नियमों का उल्लंघन आदमी जितना करेगा, उसी अनुपात में उसके स्वास्थ्य में खराबी आयेगी। शरीर स्वस्थ और निरोग रहे इसके लिए मनुष्य को प्रकृति के नियमों को जानना चाहिए और उसके मुताबिक व्यवहार करना चाहिए।

वैज्ञानिकों ने मानवता के तीन शत्रु बताये हैं—(1) अनावश्यक दवा (2) शराब और (3) तम्बाकू। शरीर को क्षत करने वाले इन तीनों के प्रयोग के कारण नाना प्रकार के रोग होते हैं। रोग और असामयिक मृत्यु के पीछे ये तीन घातक शत्रु होते हैं। अनुमान है कि विश्व में होने वाली तीन चौथाई मौतें इन्हीं के कारण होती हैं।

विख्यात लेखक और व्याख्याता डाक्टर विलियम ली हावर्ड ने दवाओं और रोग मुक्त करने की उनकी क्षमता सम्बन्धी पुस्तक में लिखा है मानव शरीर में एक भी ऐसा अंग उपांग नहीं है, जो डाक्टर अथवा चिकित्सा विशेषज्ञ की बजाय, अधिक हित न कर सकता हो। अपेक्षा मात्र इतनी है कि आप उनके आह्वान के अनुरूप व्यवहार करें सहायता सम्बन्धी उनकी चेतावनियों पर ध्यान दें और उनके संकेतों

की भाषा समझें।

'एक बात निश्चित है कि यदि आप उन्हें दवा देंगे आपका शरीर बहरा हो जाएगा। (वह बाह्य सदेशो को न सुन सकेगा), गूगा हो जाएगा (आपको अपने सदेश न बताएगा) और अधा हो जाएगा (आगे पीछे न देख पाएगा)। दवाए और नशीली चीजें आपके शरीर के वे तार के स्टेशनो को तोड फोड डालेंगी—कभी कभी इस हद तक कि उनकी मरम्मत असम्भव हो जाए।

"अस्तु दवाओ का सहारा लेने के बजाय जिन चीजो का मनुष्य के शरीर के स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध है उनका ही सही उपचार मानना चाहिए—यथा हवा, धूप पानी व्यायाम आराम, शिथिलन और नीद तथा भावनात्मक उद्वेगो का सतुलन। सही उपचार, शरीर की आवश्यक तथ्यो के अनुरूप इनका इस्तेमाल है। दवाए तथा अन्य बाह्य प्रयोग तो मात्र लक्षण को दवा देते हैं, बाद मे वे पुन उभरते हैं। इस प्रकार रोगी का कल्याण करने की बजाय अनावश्यक दवाए रोगी की प्राण शक्ति कम करती हैं और अन्त मे रोगी को उसी स्थिति मे पहुचा देती है, जबकि कभी कभी वह प्रकृति का भी पूरा लाभ उठाने मे अक्षम हो जाता है।"

डॉक्टर जेम्स जॉनसन' का भी कहना है कि, "अपने दीर्घ जीवन के अनुभव के आधार पर मैं अन्त करण से कह सकता हू कि यदि पृथ्वी पर एक भी डाक्टर शल्य चिकित्सक (सर्जन) औषधि विक्रेता तथा एक बूद भी दवा न रहती, तो जिस प्रकार धरती पर आज रोग और मृत्यु का प्रादुर्भाव है—यह अपेक्षाकृत बहुत कम होता।" प्रोफेसर एलोजा' तो यहा तक कहते हैं कि हमारी सभी आरोग्यकारी औषधिया विष ही हैं और इसके फलस्वरूप अनावश्यक औषधि की हर एक मात्रा रोगी की जीवन शक्ति का ह्रास करती है। 'डाक्टर ट्रेल' के मतानुसार औषधियो द्वारा रोग निवारण की प्रत्येक चेष्टा मनुष्य के शरीर के विरुद्ध युद्ध के सिवा और कुछ भी नहीं है।

विख्यात डॉक्टर सर विलियम ओसलर' लिखते हैं कि, "जिन औषधियो का हम लोग प्रयोग करते हैं, उनके सम्बन्ध मे हम बहुत ही कम जानते हैं तथा जिस बदन पर हम औषधियो का प्रयोग करते हैं, उसके सम्बन्ध में तो हमारा ज्ञान और भी अपूर्ण है।

नेपोलियन महान् ने कहा है, हमें दवा कराने की जरूरत नही। हमारे शरीर उस मशीन की तरह हैं, जो काम करने के लिए बनाई गई हैं। इसी प्रकार हम भी जीने के लिए हैं। दवाओ आदि के प्रयोग

मे अपने जीवन शक्ति को नष्ट मत करो। उसे अपने आप रक्षा करने दो।

प्रसिद्ध लेखक 'वालटेयर' ने भी लिखा है, "दवा से परहेज करना अच्छा है। हमे कुदरत का साथ देना चाहिए। उसका विरोध नही करना चाहिए। मुझे तो पूर्ण विश्वास है कि बीमार को तन्दुरुस्त करने मे दवाओं की बनिस्बत कुदरत अधिक काम करती है।'

स्वास्थ्य का मापदण्ड

क्या आप पूरी तरह तन्दुरुस्त है अथवा नही, इसका फैसला करने से पहले कृपया निम्नलिखित सवालो का सही सही जवाब दीजिए सही चित्र आपके सामने आ जाएगा।

(1) क्या आपका मस्तिष्क अच्छी तरह काम करता है? उसमे स्फूर्ति की कमी तो नही? अपना दैनिक मानसिक कार्य करके भी आप बच्चो की सी ताजगी अनुभव करते है।

(2) आपकी आखे अच्छी है उजली चमकीली, आकर्षक? उनमे काले धब्बे तो नही है? दूर व निकट आप अच्छी तरह देख सकते है?

(3) आपके दात मोती से चमकीले और चूहे की तरह तेज है? उनसे बदबू तो नही आती?

(4) क्या यह मान लिया जाए कि आपके गाल एक तन्दुरुस्त बच्चो के गालो के से उभरे हुए है और गुलाबी रंगत के होगे?

(5) आपकी पाचन शक्ति अच्छी है? आप जो कुछ खाते है वह हजम हो जाता है? बदहजमी और कब्ज की शिकायत तो नही है? सुबह शाम खुलकर भूख लगती है?

(6) आपके हाथ व बाहे मजबूत है?

(7) आपका सीना चौडा व उभरा हुआ है?

(8) आपकी जाघे पिडली व पैर सुडौल है? घुटनो मे दर्द तो नही होता?

(9) आपको हर समय चिन्ता क्रोध व भय तो नही सताते। इन मानसिक विकारो पर आपका पूर्ण नियन्त्रण है?

(10) आपकी कमर सीधी और मजबूत है। अपनी अवस्था के अनुसार दूर तक काफी बोझ उठा ले जाने की शक्ति आप मे है?

(11) आपको बिस्तर पर लेटते ही गहरी और मीठी नीद आ जाती है? सुबह सोकर उठने पर थकावट और सिर भारी तो मालूम नही होता?

(12) किसी प्रकार की नशीली वस्तुओ का तो आप प्रयोग नही करते ?

(13) आप बहुत ज्यादा दुबले या मोटे तो नही हैं ?

(14) आपके दिल व दिमाग फेफडे व जिगर, गुर्दे व जनन-इन्द्रिय ठीक ठीक काम करते हैं ?

(15) तो यह मान लिया जाए कि आप पूरी तरह स्वस्थ और सुखी है ?

यदि इन प्रश्नो के आपके उत्तर सन्तोषजनक ह, तो निस्स देह आप तन्दुरस्त है। आप हजारा व्यक्तियो मे उन पचास भाग्यशाली लोगो म स ह जो रात दिन जीवन का आनन्द उठाते है। हम कह सकते हैं कि आप सौभाग्यशाली व्यक्ति ह, जो मुसीबता से घबराते नही, झझटो से उकताते नही, दुखो से दूर चिन्ता से मुक्त और हम सुख है।

पर, यदि आप उपर्युक्त प्रश्नावली के उत्तर दन के पश्चात पाते हैं कि आप पूरी तरह तन्दुरुस्त नही है अथवा अनक रोगो व कमजो रिया के शिकार हैं तो आपको तुरन्त इसी क्षण स अपने स्वास्थ्य को सुधारने की ओर ध्यान देना चाहिए।

इस सच्चाई को याद रखें कि स्वास्थ्य के नियमा का न जानन व उनके उल्लघन करन के कारण ही मनुष्य रोगी हो जाता है। अतएव रोग और अकाल मत्यु के आक्रमण स बचने के लिए प्रकृति के स्वास्थ्य नियमा को जानना व पालन करना सभी मनुष्यो के लिए आवश्यक है। बहुधा लोग जब तक स्वस्थ रहते हैं तब तक शरीर व स्वास्थ्य की रक्षा पर बहुत कम ध्यान देते ह। परन्तु जब वे रोगी और कमजोर हो जाते है तथा मृत्यु का सकट निकट आ जाता है तब वे अपने शरीर और स्वास्थ्य के विषय पर अध्ययन करन लगते हैं। परन्तु तब तक समय हाथ से निकल जाता है। अत आप अपनी स्वास्थ्य सबधी भूलो और गलत आदतो को दूर करन का निश्चय अविलम्ब कर लीजिए और प्राकृतिक स्वास्थ्य नियमा के अनुसार चलिए। इससे आप बीमारियो से छुटकारा पाने के साथ नवजीवन का भी अनुभव करेंगे।

अगर आप स्वास्थ्य के नियमानुसार जीवन व्यतीत करना शुरू कर देते हैं तो निकट भविष्य मे ही आपको सुख-सम्पत्ति का भण्डार मिलेगा। स्वस्थ रहन के लिए कोई लम्बे चौड नुस्खो की आवश्यकता नही है, केवल इतन निश्चय की जरूरत है कि प्रकृति न शक्ति का

जो अटूट भण्डार हमको दे रखा है, उससे हम अपने आपको वंचित न करें।

तो फिर निश्चय करें कि आप स्वस्थ रहेंगे। उसे लेकर पाकर रहेंगे, जो आपका प्राप्य है। सोचें कि आप स्वस्थ हैं अनुभव करें कि आप तन्दुरुस्त हैं, अमृत सी बहती हुई हवा और निर्मल जल पीकर कहें कि आप स्वस्थ हैं। हंसो, नाचो गाओ जरा अपनी सभ्यता का नकली चोगा उतार दो, जरा शरीर उभरने दो मन को सपनों में तैरने दो और फिर देखोगे कि आप तेजी से बदल रहे हैं।

विद्वान डब्ल्यू हॉल' के शब्दों में 'अपने स्वास्थ्य का ध्यान करो, तुम्हारा कोई अधिकार नहीं कि उसके साथ खिलवाड़ करो और हर तरह से अपने लिए और दूसरों के लिए दुखों का कारण बनो। तुम्हारा भोजन सादा हो, देर तक कभी न जागो काफी व्यायाम करो और समस्त बातों में नियमितता रखो। यदि स्वास्थ्य में गड़बड़ी होती है तो उसके ठीक होने तक उपवास करो। इस प्रकार न तुम्हें दुःख सतायेगा और न दवाइयों की मुसीबत होगी।

विश्वास रखिए, प्रकृति और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से रोगी से रोगी व्यक्ति भी पुनः स्वास्थ्य और शक्ति पा सकता है तथा संसार की समस्त सुख सामग्रियों का स्वामी बन सकता है।

2

जीवन-शक्ति का रहस्य

"जीवन शक्ति सहन शक्ति और अधिक दिनों तक जी सकने की योग्यता को कहते हैं। अतः जीवन शक्ति से भरे पूरे व्यक्ति के अंग प्रत्यंग अपना काम पूरी तरह करते हैं और वे खूब सशक्त होते हैं।"

— बर्नर मैकफेडन

जीवन शक्ति का अर्थ है—शक्ति तथा सामर्थ्ययुक्त होना, शरीर में स्फूर्तिदायक गुण होना जिसे देखकर दूसरों को ईर्ष्या हो। जब मनुष्य के शरीर में जीवन शक्ति काफी मात्रा में मौजूद रहती है, तो वह बीमारी से बचा रहता है। शरीर में यदि रोग के कीटाणु आ भी गये, तो जीवन शक्ति उन्हें बिना देर किए तुरंत बाहर निकाल देती है। परंतु शरीर में जब जीवन शक्ति का अभाव हो जाता है तो चेहरा पीला-पीला और मुर्झाया सा लगता है। शरीर निर्बल हो जाता है और किसी भी रोग के कीटाणु उस पर आक्रमण करके शरीर में अपना अड्डा जमा सकते हैं, फलस्वरूप अनेक प्रकार के रोग उसे आ घेरते हैं।

औसत आदमी जीवन जीता नहीं, जीवन काटता है। अनेक व्यक्तियों का जीवन सारहीन होता है। उन्हें कभी भी किसी आनन्द-दायक क्षण का अनुभव नहीं होता है। वह आवश्यकता द्वारा उत्पन्न कष्ट का भी कभी अनुभव नहीं करता, क्योंकि आनन्द का अनुभव करने की शक्ति ही दुख के अनुभव करने की भी शक्ति प्रदान करती है। आनन्दित होने और दुख का अनुभव करने की शक्ति का होना पूर्ण विकसित मनुष्य होने के लक्षण हैं।

जीवन शक्ति का महत्त्व—यदि आप जीवन से वह पाना चाहते हैं, जो आपका प्राप्य है, तो यदि आप पुरुष हैं तो अपने शरीर को सशक्त, सराहनीय एवं सुडौल बनाइए और यदि आप स्त्री हैं तो अपने शरीर को स्वस्थ बनाने के साथ-साथ विकास की पूर्णता तक उसे पहुंचाइए।

बनर मैकफेडन के अनुसार 'अधिकांश व्यक्ति तो अध जीवित अवस्था म ही अपनी जिन्दगी काट देते हैं। उनकी शारीरिक यूनता उन्हें बेहोश किये रहती है। शरीर का विकास न होने के कारण उनमें शक्ति का अभाव होता है। वे अपनी शारीरिक शक्ति का क्रमिक और सतत उपयोग करके ही अपने को जाग्रत बना सकते हैं। जब शरीर के सभी अंग विकसित हो जाते है तब शरीर एक अदभुत कृति हो उठता है।

जीवन शक्ति का प्रवाह ऐसे शरीर के स्वामी की कल्पना को प्रस्फुटित करता है हिम्मत उसमे जाग उठती है अपनी शक्ति के प्रति वह विश्वस्त हो जाता है जीवन उसे सम्भावनाओ से ओत प्रोत लगता है। उसका होसला बढ जाता है उसके कर्त्तव्य और काय चाहे जितने भी कठिन क्यो न हो उसे सरल लगते हैं। ऐसा आदमी निष्क्रिय नही रह सकता। वह अपने सारे काय आनन्दपूवक करता है और उन्नति की ओर बढता है। ऐसा व्यक्ति नित्य कुछ सीखता है। उसका विकास नित्य होता है और उन्नति के शिखर पर चढता है। वह ससार की एक निर्माण कारक शक्ति बन जाता है।

जीवन शक्ति क्या है ?

यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि आखिर जीवन शक्ति है क्या ? इस शक्ति का विकास कैसे करें ? इसे और भी कम लोग जानते हैं। जीवन शक्ति को जानना उसे बढाना तथा सुरक्षित रखना हमारा सबसे पहला कत्तव्य होना चाहिए।

विभिन्न विद्वानो की परिभाषाओ के अनुसार, जीवन शक्ति को हम जीवन शक्ति, प्राण, आशा, उत्साह, सामथ्य एव आत्म विकास का पुज कह सकते है। वह अपने सामान्य रूपो मे सभी के लिए आवश्यक है। जीवन शक्ति से पूण व्यक्ति म ओज लहरें मारता रहता है। उसकी आकाक्षाए महान होती हैं सफलता अपने सारे सौन्दय के साथ स्वय ऐसे व्यक्ति के पास पहुचती है।

आप चारो ओर नजर दौडाइए, सभी सफल व्यक्ति अत्यन्त उद्योगशील रहे हैं और होते हैं। वे सभी व्यक्ति जीवन शक्ति मे परिपूण रहे हैं। जीवन शक्ति आदमी से स्वय काम करवाती है और सफलता उसे मिलती है। यह सही है कि प्रत्यक क्षत्र म केवल शारीरिक शक्ति से ही काम नही चलता। मनुष्य म अपना काम निपुणतापूवक करने का ज्ञान भी होना चाहिए।

तो क्या जीवन शक्ति की ये प्रभावशाली शक्तिया कुछ इन गिने

सौभाग्यशाली व्यक्तियों के लिए ही होती हैं, अथवा कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता है? विश्वास रखिए, इन शक्तियों को चाहने और उनकी प्राप्ति का भरसक प्रयत्न करने पर आप भी उन्हें निश्चित रूप से प्राप्त कर सकते हैं।

बनर मैकफेडन के शब्दों में—'क्या इस प्रकार की सप्राण, गतिपूर्ण जीवन शक्ति प्रत्येक व्यक्ति प्राप्त कर सकता है? क्या वह व्यक्ति, जिसमें जोश की कमी है, अंग जिसके शिथिल हैं, इन शक्तियों का स्वामी बन सकता है? यदि अब तक पूर्णता प्राप्त नहीं की जा सकी है, तो क्या अब उसे प्राप्त किया जा सकता है? विश्वास रखिए यदि आप आवश्यक प्रयत्न करें तो आप अपनी शारीरिक और मानसिक शक्ति की वृद्धि के लिए पथ में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकते हैं। जीवन शक्ति बढ़ाकर आप अपनी प्रत्येक नाड़ी में प्राण प्रवाहित कर सकते हैं आपका आत्मा चैतन्य हो सकती है। ये विभूतियां शरीर के पूर्ण विकास द्वारा ही प्राप्त की जा सकती हैं। आपको अपना शरीर सशक्त बनाना होगा। जितनी ही शक्ति का अर्जन आप करेंगे उतनी ही अपनी शक्ति आप बढ़ा सकेंगे। उतना ही आप इच्छित दिशा में बढ़ सकेंगे।'

अस्तु यदि आपमें उत्तम शक्ति और सामर्थ्य का अभाव है तो बुद्धिमत्तापूर्ण ढंग से स्वास्थ्य और प्रकृति के नियमों के अनुसार अपने जीवन को बनाएं। इस बात को अनुभव करते रहें कि इस प्रकार की अलौकिक शक्ति, उच्च कोटि की शारीरिक योग्यता से ही प्राप्त हो सकती है।

जीवन शक्ति का विकास कैसे करें—प्राकृतिक चिकित्सक विट्ठलदास मोदी के अनुसार, 'जिन नियमों पर चलने से जीवन शक्ति बढ़ती है वे बहुत सरल हैं। पहले उन्हें जानना और फिर उन पर चलने की इच्छा होनी चाहिए। एक बार के अनुसरण से वे सर्वथा स्वाभाविक हो जाते हैं और फिर उनके पालन में मनोबल लगाने की जरूरत नहीं होती है। स्वास्थ्य को सुन्दर बनाने अथवा जीवन शक्ति बढ़ाने के प्रमुख साधन, पर्याप्त आराम नींद, धूप हवा पानी भोजन और सृजनात्मक विचार एवं अच्छी आदतें हैं। संसार के सफल व्यक्तियों के जीवन का अध्ययन किया जाए तो मालूम होगा कि उन्हें स्वास्थ्य के नियमों का ज्ञान था और वे उन नियमों के अनुसार चलते थे।

सफल और सुखी जीवन के आकांक्षी व्यक्तियों को संबोधित करते

हुए वनर मक्फेडन ने कहा है, "तो आप जीवन शक्ति से पूर्ण सप्राण और प्रफुल्ल क्यों नहीं बनते ? आप अपने को सतर्क, सावधान, उत्सुक, तेज, कर्मशक्तिपूर्ण तथा उत्साहपूर्ण क्यों नहीं बनाते ? अपने में अग्नि का सा तेज क्यों नहीं भरते ? इन गतिशील शक्तियों की प्राप्ति का अर्थ है कि आप विकास की पूर्णता तक पहुंचने वाले हैं। ऐसे व्यक्ति के द्वार पर उन्नति के अनगिनत स्वर्ण अवसर आते रहते है।'

केवल जीवित रहने से संतोष मत कीजिए। यदि जीवन का कोई अर्थ है तो यही कि जीवन अपने पूर्ण अर्थों में जिया जाए। अपनी शारीरिक शक्तियों का पूर्ण विकास करना आपका कर्तव्य है। स्वास्थ्य बढ़िया बनाने से जो शक्ति शरीर और मस्तिष्क को प्राप्त होगी, उसके आधार पर आप जीवन में संघर्ष का स्वागत कीजिए विजयश्री आपके हाथ में रहेगी।

आपके हाथों में मौजूद इस पुस्तक की रचना का उद्देश्य ही पाठकों को अधिक जीवन शक्ति और स्वास्थ्य की प्राप्ति में होने वाली समस्याओं को सुलझाने में सहायता देना है। पुस्तक में विस्तार से बतलाया गया है कि आप किस तरह पूर्ण स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को प्राप्त कर जीवन को सफल और सुखी बना सकते है।

स्मरण रहे जीवन एक व्यापार है सांसों का सौदा है। इसे व्यापार के रूप में ही ग्रहण करना चाहिए। हानि लाभ संतुलित रहे और व्यापार चलता रहे, इसकी शिक्षा प्रकृति से अधिक और कौन दे सकता है ? क्षय निर्माण का शाश्वत क्रम वहां कभी नहीं टूटता। इसीलिए तो वहां अस्तित्व है, गति है सृजन है और जीवन है।

द्वितीय खण्ड : भोजन द्वारा स्वास्थ्य

3

संतुलित भोजन—शक्ति का आधार

'यद्यपि यह सत्य है कि आदमी बिना हवा और पानी के नहीं रह सकता, तथापि शरीर का पोषण तो भोजन ही करता है। इसलिए यह कहा गया है कि 'भोजन ही प्राण है।'

—महात्मा गांधी

मानव शरीर—अनोखा यन्त्र

अब तक जितनी मशीनें ज्ञात हैं, मानव शरीर उनमें सबसे अधिक पेचीदा मशीन है। जिस तरह मशीन चलती रहे, इसके लिए ईंधन की आवश्यकता होती है उसी प्रकार मानव शरीर चलते रहने के लिए भी ईंधन की अपेक्षा होती है। मशीन और मानव शरीर में एक मौलिक अन्तर यह भी है कि मशीन बन्द कर दी जाती है और बन्द स्थिति में उसे ईंधन की आवश्यकता नहीं होती पर मानव जब भी विश्राम करता होता है, उस समय भी श्वास लेने, पाचन क्रिया आदि में उसकी शक्ति खर्च होती रहती है। शरीर का तापमान बनाये रखने में तथा जीवित रहने के प्रयास में भी मानव शक्ति का ह्रास होता ही रहता है। हमारे शरीर के लिए उप अपेक्षित ईंधन का स्रोत हमारा भोजन ही है।

साधारण मशीन और शरीर में एक और अन्तर है। मशीन में प्रयोग होने वाले ईंधन कोयला, पेट्रोल आदि बने बनाये तैयार ईंधन हैं। पर मानव शरीर को भोजन से अपने लिए उपयोगी ईंधन तैयार करना पड़ता है। पाचन काल में शरीर को रासायनिक क्रियाओं द्वारा ईंधन के काम आने वाले पदार्थों को पृथक करना पड़ता है, उनका शरीर में उपयोग करना पड़ता है और शरीर के लिए अनावश्यक अनापेक्षित पदार्थ हैं, उनको शरीर से बाहर निकाल फेंकना पड़ता है।

अतः ध्यान रखने की बात यह है कि कोई भी चीज चाहे कितनी

भी अच्छी क्यो न लगती हो, तब तक उपयुक्त भोजन नही हो सकती, जब तक कि वह इस योग्य न हो कि पाचन प्रणाली उसे स्वय न पचा सके और उससे अभिसिप्त इधन निकालकर अपने उपयोग मे न ला सके।

मानव शरीर के स्वत बढन और टूट फूट की मरम्मत का भी आधार उसका भोजन ही है। उसी से वह धातुओ के निर्माण के लिए प्रोटीन, हड्डियो के लिए चूना व फासफोरस रक्त की सफाई के लिए लोह आदि तत्व प्राप्त करता है। इस तरह हम देखते हैं कि कोई भी मशीन अपने इधन का इस रूप मे उपयोग करने म समर्थ नही है। कोई भी इधन मशीन की टूट फूट की मरम्मत करने मे उस रूप मे समर्थ नही है जिस रूप म शरीर भोजन का उपयोग करता है या भोजन शरीर के काम आता है।

अच्छा भोजन अच्छा स्वास्थ्य

आहारशास्त्री अर्नाल्ड इहरिट' के मतानुसार यत्रो की क्षमता उनके इधन के गुण और परिमाण पर निर्भर होती है और पौधा को अच्छे फल के लिए मौसम की अपेक्षा धरती की उवरता का अधिक भरोसा करना पडता है। इसीलिए अगर यह कहा जाए कि जानवरो और मनुष्य का स्वास्थ्य खाद्य पदार्थो पर ही निर्भर है तो इसम किसी को आपत्ति नही हो सकती।

'डा० सतीशचन्द्र दास' के शब्दो मे 'मेरी राय म स्वास्थ्य की पहली सीढी भोजन है, पर इसकी ओर लोग बिल्कुल ध्यान नही देते। अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन दुरुस्त होना चाहिए। अच्छे भोजन से मेरा मतलब है (1) भोजन की किस्म अच्छी हो (2) मात्रा उचित हो और (3) खाने वाले को यह पता हो कि किन किन खाद्यो का आपस म मेल है किनका नही। भोजन के इन नियमो म किसी का भी अवहेलना की जायेगी, तो रोग अवश्य होगा।"

अत हमारा वही भोजन आदर्श भोजन है जिससे शरीर को पूरी अपेक्षित शक्ति, शरीर की टूट-फूट व मरम्मत का मसाला और रक्षक एव सहायता तत्व आवश्यक मात्रा म मिल सकें। इसी को हम शास्त्रीय भाषा मे 'सतुलित आहार' कहते हैं।

डॉ चार्ल्स० ए० टाइरेल, एम० डी० के अनुसार ऐसा सोचना एक बहुत बडा भूल है कि स्वस्थ और शक्तिशाली बनने के लिए ज्यादा खाने की आवश्यकता है। हमारी पाचन प्रक्रिया को सिर्फ पर्याप्त मात्रा म भोजन का पुष्टिकर तत्व चाहिए जो नष्ट हुए ऊतको (tissues) की मरम्मत व

उनके बदले नये ऊतको का निर्माण कर सके। इनके अलावा हमारी पाचन प्रणाली मे पाचक द्रव्य (digestive fluids) अनिश्चित मात्रा मे और सब समय नही निकलते बल्कि आवश्यकतानुसार ही एक नियम से निकलते हैं। अत अत्यधिक मात्रा मे लिए गए भोजन का कुछ ही हिस्सा हजम हो पाता है और बाकी विजातीय द्रव्य का काम करता है जो विष के समान दैहिक प्रक्रिया का अनावश्यक मलो के हटाने म बाधक होता है।

पाचन प्रक्रिया को आहार की आवश्यकता है। इसकी स्वाभाविक सूचना क्षुधा द्वारा ज्ञात होती है। भूख हम बताती है कि कितना भोजन, हम नष्ट हुई शक्ति की पूर्ति के लिए चाहिए। हम भोजन लेने म कभी भी नियम के बाहर नहीं जाना चाहिए। भूख एक प्राकृतिक आवश्यकता है। खाने म लालुपता अपमानजनक आदत है। भूख का हम भली भाति शान्त करना चाहिए। 'जीने के लिए खाओ' ऐसा कहने की जगह बहुत से व्यक्ति खाने के लिए जीओ कहते है। लेकिन जल्दी या कुछ समय बाद मे उचित आहार के इस प्रधान नियम के उल्लघन के अपराध का प्रकृति दण्ड दे देती है। जब प्रतिक्रिया होगी तो यही अनुभव होगा कि "जैसा बोया वैसा पाया।"

आवश्यक खाद्य तत्व

आधुनिक पोषण शास्त्रियों ने हमारे खाद्य को निम्नलिखित कोटियो मे बाटा है अर्थात हमारे खाद्य के निम्नलिखित अग बनाए है

1 प्रोटीन यह शरीर की टट फूट की मरम्मत करने वाला तत्व है।

2 कार्बोहाइड्रेट स्टाच शक्करा आदि इसके अश हैं और यह तत्व ईंधन का काम करता है।

3 वसा हमारा शरीर चर्बी को इधन की तरह काम म लाता है।

4 जल हमारे शरीर का दो तिहाई भाग पानी पर आश्रित है। पानी ही शरीर के तापमान को सतुलित रखता है।

5 विटामिन भोजन की कमी का बीमारियो को दूर करने मे यह नाटकीय प्रभाव दिखाता है।

6 खनिज लवण शरीर मे स्वास्थ्य तथा खून के दबाव मे नियमितता रखने के लिए ये तत्व आवश्यक है।

इन सब पदार्थों को सतुलित मात्रा मे लेने से, शरीर म पाचन यन्त्रो द्वारा पाचन क्रिया होती है और उससे रस, रक्त मास, मज्जा, हड्डी, वीर्य ओज आदि आवश्यकतानुसार बनते हैं। भोजन से बचा हुआ फोक (अनावश्यक पदार्थ) छोटी आतो से होता हुआ मल द्वार से पाखाना बन-

कर बाहर निकल जाता है। यदि पाचन यंत्रों में से कोई यन्त्र ठीक ढंग से काम न करे या आप अनावश्यक भोजन लें तो आपका अधिक भोजन छोटी बड़ी आंतों से होता हुआ व्यर्थ चला जायेगा और शरीर को शक्ति देने के बजाय शरीर की शक्ति क्षीण करेगा।

जो भी आप खायें, वह भली प्रकार पचना चाहिए तभी शरीर के अंग पुष्ट होंगे नया रक्त बनेगा शरीर को शक्ति मिलेगी, अंदर और बाहर के अंगों का कार्य व्यवस्थित रूप से होगा। जिस आहार को पाचन यन्त्र ठीक से पचा नहीं पाते इस अपच आहार को शरीर से बाहर निकालने के लिए अधिक शक्ति खर्च करनी पड़ेगी और परेशानी भी होगी। क्योंकि उसमें कब्ज होगा, पेट में गैस बनेगी, खट्टी डकारें आयेंगी मुंह से बदबू आयेगी और कई रोग पैदा होंगे।

शरीर के पाचन-यंत्र भोजन का सार निकाल लें—इसके लिए भोजन में विटामिन और खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होने चाहिए। इनके उचित मात्रा में होने से ही पाचन यंत्र प्रोटीन, श्वेतसार, मीठा, वसा आदि को अच्छी तरह पचा सकेंगे और रक्त, मांस मज्जा हड्डी में परिवर्तित हो सकेंगे। विटामिन और खनिज लवणों को प्राकृतिक रूप में लिया जाय। ये पदार्थ ताजी हरी सब्जियों और उनके छिलकों ताजे फलों दूध आटे की चोकर तथा दालों के छिलकों में बहुतायत से पाये जाते हैं। गोलियों या चूर्ण के रूप में ये उतने लाभदायक नहीं होते।

पिछले अस्सी-नब्बे वर्षों में आहार व पोषण संबंधी जो नया ज्ञान प्राप्त हुआ है उसमें यह सिद्ध हो गया है कि पौष्टिक आहार शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा, शक्ति व चुस्ती बढ़ाने के लिए नितांत आवश्यक है।

आज का विज्ञान यह मानता है कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए उसके रक्त का क्षार प्रधान होना जरूरी है। यह स्थिति तभी रह सकती है जब उसके भोजन का 60 प्रतिशत भाग क्षार प्रधान रहे। क्षार-प्रधान खाद्य हैं—सभी ताजा-तरकारियां और सभी ताजे फल। शेष चालीस प्रतिशत अन्य खाद्य जैसे अन्न, दूध, दही, घी आदि हो सकते हैं। ये सभी अम्ल प्रधान खाद्य हैं।

इस महत्वपूर्ण तथ्य को जानिये कि लोगों में सभी रोगों का कारण शरीर में कफ की वृद्धि होना है जो अधिक कफकारक (अम्ल) खाद्यों के अधिक व्यवहार में लाने का फल है। मनुष्य स्वस्थ रहे, इसके लिए बहुत जरूरी है कि कफकारक खाद्य पदार्थों की जगह कफ निवारक खाद्यों अर्थात् फल-तरकारियों का अधिक-से-अधिक व्यवहार करें।

4

शारीरिक ऊर्जा के मूल तत्व

'जीवन एक रासायनिक क्रिया है। यह कार्बोहाइड्रेट चिकनाई तथा प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों के सांस से ली गई हवा में आक्सीजन द्वारा, धीमे ऑक्सीकरण पर आश्रित है। यह आक्सीकरण मानव-शरीर मे अपना कामकाज करने के लिए ऊर्जा शक्ति उत्पन्न करता है।"

—ए एल लवासिए

हमे भोजन से जो सबसे अधिक महत्वपूर्ण वस्तु प्राप्त होती है वह है ऊर्जा शक्ति। जिस प्रकार कार के लिए पेट्रोल जरूरी है उसी तरह हमारे लिए ऊर्जा शक्ति आवश्यक है और हमारा शरीर यह ऊर्जा-शक्ति भोजन से प्राप्त करता है। हम सामान्यत यह भी कह सकते है कि हमारा शरीर भोजन को, ऊर्जा शक्ति के रूप मे, ईंधन की तरह जलाता है।

कैलोरी (उष्णाक) उसका महत्व

सवाल पैदा होता है कि क्या हम इस शक्ति का माप कर सकते हैं? जिस तरह कपड़े को मीटरों के पैमाने से नापा जाता है और समय का हिसाब घण्टो, मिनटो मे लगाया जाता है, ठीक उसी तरह शारीरिक शक्ति की पैमाईश किलो कैलोरीज (Kilo Calories) के द्वारा की जाती है। आम तौर पर इसे केवल कलोरी ही कहा जाता है। एक बालिग व्यक्ति, जो चुपचाप बिस्तर मे लेटा आराम कर रहा है, उसे आधारभूत शक्ति के रूप मे लगभग 1500 कलोरी की जरूरत होती है। उस व्यक्ति को दैनिक शारीरिक गतिविधियो के लिए 1100 से लेकर 1300 तक और कैलोरी की आवश्यकता होती है। इसका मतलब यह हुआ कि एक आम आदमी को 2600 से लेकर 2800 तक कलोरी चाहिए। औरतें चूकि कद मे छोटी होती हैं, अतएव उन्हे कुछ कम कलोरी की जरूरत होती है। लेकिन गर्भवती स्थिति म तथा बच्चो को दूध पिलाने के काल म औरतो को अधिक कैलोरी की माग

होती है । बालको के लिए उनकी आयु और कद को ध्यान म रखकर कलोरी को निश्चित किया जाना चाहिए ।

किसी खाद्य पदाथ के कैलोरी तत्व से साधारणत यह समझा जाता है कि उस पदाथ म वजन बढान की कितनी क्षमता है । पर वैज्ञानिक इस ताप के निश्चित परिमाण का रूप मानत हैं । उनकी परिभाषा के अनुसार एक कैलोरी मे एक किलोग्राम पानी का, एक डिग्री सेंटीग्रेड गम करन की क्षमता रहती है ।

हमारे हर खाद्य पदाथ म थोडी बहुत कलोरी रहती है। उदाहरणाथ, एक ग्राम प्रोटीन या स्टाच म 4 कलोरी और उतनी ही चर्बी म 9 कैलोरी होती है ।

भोजन से जो कलोरी हम ग्रहण करते है वह हमारी जीवन रक्षा क्रियाशीलता और पाचन क्रिया म खच होती है । इन तीनो म से जीवन रक्षा के लिए ही कैलोरी का महत्व सबसे अधिक है । शरीरशास्त्री बतलाते है कि नित्य प्रति जितनी 'कलोरी हमारे शरीर से खच होती है उसका दो तिहाई भाग केवल जीवित रहने मे व्यय हो जाता है । मनुष्य की अवस्था ज्यो ज्यो बढती है, त्यो-त्यो उसकी कलोरी' की आवश्यकता घटती जाती है ।

जीवन रक्षा के बाद कलोरी का उपयोग दनिक काम काज की क्रियाशीलता म व्यय होता है । क्रियाशीलता के लिए कलोरी की आवश्यकता किसी व्यक्ति के काम करने के ढग पर निभर करती है । कोई व्यक्ति अधिक परिश्रम करता है कोई कम कोई आठ घटे काम करता है कोई दो घट । किसी को बठकर काम करना होता है और दूसरे को दौड धूप करनी पडती है । जिस व्यक्ति को जितना अधिक हाथ पर चलाना पडता है और मासपेशियो से काम लेना पडता है उसे उतनी ही अधिक कलोरी' की आवश्यकता होती है ।

'कलोरी' का उपयोग पाचन क्रिया म भी होता है । किस तरह के भोजन को पचाने के लिए कितनी कलोरी' की आवश्यकता होती है इसका अनुमान खाद्य पदार्थों मे निहित प्रोटीन कार्बोहाईड्रेट या स्टाच तथा चर्बील तत्व के आधार पर लगाया जाता है । प्रोटीन वाले पदार्थों के लिए 15 से 30 प्रतिशत तक, कार्बोहाइड्रेट या स्टाच वाले पदार्थों के लिए 4 से 5 प्रतिशत तक और चर्बील पदार्थो के लिए 2 से 4 प्रतिशत तक 'कलोरी खच होती है । मिले जुले भोजन को पचाने मे लगभग 10 प्रतिशत तक कलोरी का उपयोग होता है ।

भोजन के पोषक तत्व

आहार के पोषक तत्वों का मुख्यत 7 भागो म विभाजित किया जा सकता है व इस प्रकार है

1 कार्बोहाइड्रेट या स्टार्च
2 प्रोटीन
3 वसा या चर्बी
4 फोक
5 जल
6 खनिज लवण
7 विटामिन और कैरोटीन

ये सातो तत्व प्राय सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों म किसी म कोई तत्व कम और किसी मे कोई तत्व ज्यादा, रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकतानुसार, उसके सांगोपांग पोषण के लिए उसके आहार म य आवश्यक तत्व पहुच जाने चाहिए। इन्ही तत्वो की कमी स व्यक्ति बीमार पड जाता है। सन्तुलित आहार का जिसम भोजन के सभी तत्व उचित मात्रा म विद्यमान हो बहुत अधिक महत्व है, क्योकि य हमारे स्वास्थ्य को बनाय रखने के लिए उपयोगी हैं। अब इन तत्वो के विषय मे कुछ विस्तार से वर्णन किया जाता है—

1 कार्बोहाइड्रेट महत्त्व और गुण

ससार भर म कार्बोहाइडेट ही मानवी आहार म शक्ति का सबसे अधिक और सामान्य साधन है। यह खाद्यान्न कार्बन हाइड्रोजन तथा आक्सीजन स निर्मित होता है।

मूलत कार्बोहाइड्रेट दो प्रकार के माने जाते हैं जिन खाद्य पदार्थों म शकरा की मात्रा अधिक होती है वह शकरा प्रधान होते हैं जसे चीनी, गुड शहद आदि और जिन पदार्थों मे श्वेतसार की अधिकता होती है वे श्वेतसार प्रधान होते हैं, जसे आलु गेह चावल, जो, बाजरा, ज्वार, शकरकन्द आदि, इनसे चर्बी भी बनती है।

वसे कार्बोहाइडेट कई प्रकार के होते हैं, परन्तु शरीर जिसका खाद्य रूप मे पूर्ण उपयोग कर सकता है व हैं स्टार्च, डेक्सट्रिन शकरा तथा फल अम्ल।

स्टार्च—यह ऐसा कार्बोहाइड्रेट है, जिसकी बहुतायत है। सभी खाद्यान्नो, कच्चे फलो, कुछ पके फलो, कुछ गिरियो तथा अधिकाश

सब्जियों में यह उपलब्ध है।

डेक्सट्रिन—यह स्टार्च से उपलब्ध है और रासायनिक विश्लेषण में 'स्टार्च' से बहुत कुछ मिलता जुलता है।

शर्करा—यह भी स्टार्च से उपलब्ध है। स्टार्च की बहुत सी भिन्न भिन्न किस्में हैं। हर पौधा अपने प्रकार का स्टार्च उत्पादन करता है। उनकी अपनी ऐसी विशिष्टता है कि उसके आधार पर उन्हें पहचाना जा सकता है।

ग्लाइकोजन—यह पशु स्टार्च है। शर्करा खाने के बाद जब उसका पोषण पेट और आंतें कर लेती हैं तब पोर्टल वेंस (शिरा विशेष) में लाये जाने के बाद यकृत इसका निर्माण करती है। पूरे कद के आदमी के शरीर में लगभग 2 पौण्ड ग्लाइकोजन होता है। यह यकृत तथा मांसपेशियों में संचित होता है। ईंधन के रूप में अपेक्षित होने पर यह शर्करा में बदल जाता है। शरीर में यही इसका मुख्य काम है।

उपयोग—कार्बोहाइड्रेट का उपयोग शरीर में गर्मी लाना है और काम करने के लिए शक्ति देना है। मांसपेशियों की हर सिकुड़न, हृदय की हर धड़कन और शरीर के हिलन-डुलन में कार्बोहाइड्रेट का जलना या विध्वंस सम्बन्धित है। अनाज और चीनी से हम शक्ति मिलती है शरीर भारी भरकम होता है और जो खाते हैं उससे संतोष हो जाता है। एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट में शरीर को 4 कैलोरी की शक्ति उपलब्ध होती है। डा० चास० ए० टाइरल के अनुसार एक साधारण आदमी के लिए प्रतिदिन आधा सेर कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थों का उपयोग करना जरूरी है।

मानव शरीर को यदि तात्कालिक आवश्यकता से अधिक कार्बोहाइड्रेट आहार द्वारा उपलब्ध कराया जाए, तो वह चर्बी के रूप में जमा रहेगा। जब शरीर को मात्रा से कम भोजन मिलेगा या भोजन न मिलेगा, तो शरीर उस संचित चर्बी का उपयोग करता है।

मानव शरीर ऐसे खाद्य का अभ्यस्त है जिसमें कार्बोहाइड्रेट की बहुलता हो। सन्तुलित भोजन में आधे से अधिक—कम से कम—कार्बोहाइड्रेट के रूप में शक्ति उत्पादक तत्व रहता है। अन्य स्रोतों की अपेक्षा महत्वपूर्ण शक्ति का यही स्रोत है। दूसरे शब्दों में कहें कि शर्करा शरीर का स्वाभाविक ईंधन है।

आधुनिक फीजियोलिस्ट का, लोगों के पर्यवेक्षण के अनुसार कहना है कि अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए प्रतिदिन आहार में 2 3 औंस कार्बोहाइड्रेट का होना अत्यावश्यक है। इसका कारण यह है कि

चिकनाई का शरीर उपयोग करे इसके लिए कार्बोहाइड्रेट अत्यन्त आवश्यक है। कार्बोहाइड्रेट की कमी होने पर शीघ्र ही व्यक्ति ऐसीडोसिस रोग का शिकार हो जाएगा।

पौधे से जिस रूप मे स्टार्च उपलब्ध होता है, उस रूप मे न तो वह घुल सकता है और न शरीर उसे आत्मसात कर सकता है। शरीर उसे आत्मसात कर पाए, इसके लिए पाचन प्रणाली उसे रूपान्तरित करती है। उसका रूपान्तरण मुख से आरम्भ होता है और शकरा के रूप मे उसके रूपान्तर का काम पेट मे जारी रहता है। आंतो मे स्टार्च के पाचन का काम मन्त्रिया—ग्रंथि और आंतो के रसो से होता है।

शकरा की आवश्यकता और पूर्ति का साधन

इस शकरा की आवश्यकता की पूर्ति का सबसे बड़ा प्राकृतिक साधन वस्तुत फल है। प्राकृतिक भोजन के रूप मे फल सबसे अधिक स्वादिष्ट और निरापद खाद्य है। फलो मे 'एसेंशियल आयल' हैं, विटामिन हैं खनिज लवण हैं, अम्ल है तथा उनका रस तत्काल ताजगी लाने वाला है। उसकी शकरा मानव के लिए सबसे उपयोगी है। फलो का कार्बोहाइड्रेट मुख्यत शकरा डेक्सट्रिन और अम्ल के रूप मे होता है और ऐसी स्थिति मे होता है कि शरीर तत्काल उसका उपयोग कर ले।

फलो मे वसा नही होती और प्रोटीन बहुत कम होता है और उसमे शकरा तो इस रूप मे होती है कि उसका उपयोग करने मे पाचन-प्रणाली को अत्यल्प श्रम करना पड़ता है। तत्काल उपयोग मे आने वाले अपने पोषक तत्वो के कारण थके आदमी में वह तुरन्त ताजगी लाने मे समर्थ है। नीचे दी गई तालिका मे आप फलो मे वर्तमान शकरा के अनुपात का अदाजा लगा सकेंगे।

फल	शकरा प्रतिशत
सेब	6 25
खुबानी	8 78
अजीर	11 55
अगूर	17 26
नींबू	1 47
नारगी	8 58
नासपाती	7 84
खजूर	70 00
पका केला	25 00

इस तालिका को देखकर भली भाति अनुमान लगाया जा सकता है कि, खजूर मिठास की आवश्यकता पूरी करने का बडा अच्छा साधन है। खजूर म शकरा के साथ भोजन के *अन्य उपयोगी तत्व यथा*, प्रोटीन (जो टिशू निमाण के लिए आवश्यक है) लोहा (जो रक्त के लिए हितकर है), चूना (जो हड्डियो के लिए आवश्यक है) तथा विटामिन और *खाद्य के व अन्य तत्व भी हैं जो हमारे शरीर के अभिवद्ध न और पोषण* के लिए आवश्यक है। अत स्पष्ट है कि जो व्यक्ति ग ने की चीनी का प्रयोग करेगा उस चूना लोहा विटामिन आदि आवश्यक तत्व प्राप्त *न होगे और वह उनकी कमी का शिकार होगा। उसमे रक्ताल्पता* होगी, उसकी मासपेशिया कमजोर होगी शरीर मे अगो का अनुपात ठीक नही होगा। उसकी हड्डिया कमजोर होगी और दातो मे कष्ट होग।

अत मिठास की कमी की पूर्ति के लिए शरीर मे अपेक्षित चीनी पहुचाने के लिए और साथ ही उसे सशक्त बनाए रखने के लिए यह *आवश्यक है कि हम मिलो म निर्मित ग ने की चीनी का उपयोग न* करके आम लीची किशमिश, केला, खजूर आदि मीठे फल लें।

चीनी के अधिक उपयोग से अनेक रोग होने का खतरा सम्भव है। *ब्रिटेन के प्रोफेसर जान यूदकिन के अनुसार "अब इस बात का प्रचुर* प्रमाण मिल गया है कि खानेवाली चीनी का कोरोनरी हृदय रोग से बहुत गहरा सम्बन्ध है।' जमनी के डा० एम० ओ० ब्रुकर का कथन *है कि साफ की हुई चीनी म विटामिन और खनिज लवणो का अभाव* ही एकमात्र प्रश्न नही है। पर तथ्य तो यह है कि मानव भोजन के रूप म चीनी आधारभूत रूप म उपयुक्त खाद्य नही है।

डा० थास० ए० टाइरल के अनुसार, जो लोग यह पदाथ अधिक सेवन करते हैं वे मोटे हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त अधिक शकरा के सेवन करने से शरीर मे अधिक ताप की उत्पत्ति होती है जो शरीर के लिए *अनावश्यक* सिद्ध होती है। शरीर म इस तत्व की *अधिकता* से मलामशय यकृत और गुर्दे सब बेकार हो जाते है और व्यक्ति को भयानक मधुमेह रोग का शिकार होना पड सकता है। श्वेतसार प्रधान खाद्य भी शरीर क भीतर जाकर पाचन प्रणाली की क्रियाओ के अन्त मे शकरा का ही रूप धारण कर लेते हैं।

सभी श्वेतसारीय पदाथ अम्ल प्रधान होते हैं। अत इनका अधिक सेवन रक्त के क्षारत्व को कम करके शरीर मे रोग पदा कर देता है। इसलिए भात रोटी श्वेतसारीय खाद्यो के साथ हरी साग सब्जी, कच्चा

व पकी हुई अधिक परिमाण मे खाना नितान्त आवश्यक है। अन्यथा कब्ज होने की विशेष सम्भावना रहती है, जो सभी रोगों की जड है।

मानव शरीर मे चीनी की प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए डा० जॉन हार्वे केल्लाग ने लिखा है कि "गन्ने की चीनी मानव-शरीर के बहुत ही कम अनुकूल है। शरीर में इंधन का काम 'डेक्सट्रोज' करता है, गन्ने की चीनी नही। वह शरीर पचित शकरा का उपयोग करता है। जब तक पच न जाए, शरीर गन्ने की चीनी का उपयोग नही कर सकता। अधिक चीनी का उपयोग ही मधुमेह का कारण है।"

कार्बोहाइड्रेट के कार्य

1 यह तत्व शरीर को ताप और ऊर्जा प्रदान करता है। जो कार्बोहाइड्रेट शरीर म काम नही आते, वे ग्लाइकोजन अथवा वसा के रूप में जमा हो जाते हैं और भविष्य मे जरूरत पडने पर काम आते है।

2 यह प्रोटीन को काय करने मे सहायता प्रदान करते हैं।

3 यह वसायुक्त पदार्थों की कमी को पूरा करते हैं।

4 यह शारीरिक ताप को स्थिर रखते हैं।

5 फोक तत्व कार्बोहाइड्रेट के अन्तगत आते हैं। य मल निष्कासन मे सहायता पहुचाते हैं और बडी आत को उत्तेजित कर कब्ज को रोकते हैं।

यह शरीर म वसा के उपयोग मे मदद देते हैं। कार्बोहाइड्रेट की सहायता के बिना वसा चर्बी का पूण उपयोग नही किया जा सकता।

साराश मे कार्बोहाइड्रेट शरीर मे इंधन का कार्य करता है जिसम अधिक मात्रा म कार्बन रहता है और शीघ्र ही आक्सीजन के साथ मिल जाता है।

प्रोटीन शरीर-रचना मे उसका महत्व

तीन महत्वपूण शक्तिदायक तत्वो मे दूसरा नम्बर प्रोटीन का है। प्रोटीन हमारे लिए बहुत महत्वपूण और आवश्यक है। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका मे—मासपेशी, हड्डी, रक्त, मस्तिष्क, त्वचा और बालो मे प्रोटीन सम्मिलित है। जिस तरह ईंटो से इमारत निर्माण की जाती है, इसी तरह प्रोटीन हमारे शरीर के लिए निर्माणकारी-खण्ड की हैसियत रखते हैं। जब भी शरीर का कोई भाग थकान से निढाल हो जाता है अथवा उससे अधिक काम लिया जाता है तो प्रोटीन ही उसकी मरम्मत और उसका शक्ति तत्व उपलब्ध कराने के कतव्य पूण

करते हैं। इसके अतिरिक्त अनगिनत कार्य, जो हमारे शरीर में अपने आप होते रहते हैं, उनमें भी प्रोटीन प्रमुख रोल अदा करते हैं। प्रोटीन के बिना हमारे शरीर की प्रत्येक आन्तरिक गतिविधि ही नहीं, बल्कि इस तरह कहिए कि जीवन रुक जाएगा—समाप्त हो जाएगा।

प्रोटीन को इतना महत्त्व देने का कारण यह है कि शरीर में नये तन्तुओं के निर्माण और पुराने तन्तुओं के पुनर्निर्माण के लिए प्रोटीन अनिवार्य रूप में आवश्यक होता है। पच्चीस वर्ष की अवस्था प्राप्त होने के पूर्व शरीर का पूरा विकास नहीं हुआ होता। इसलिए इस अवस्था में बढ़ोत्तरी के लिए आवश्यक पदार्थों का उचित रूप में शरीर को प्राप्त होना जरूरी है। इसके अलावा बाद के जीवन में भी कमजोर क्षीण पड़े हुए तन्तुओं का निर्माण या पुनर्निर्माण आवश्यक होता है। तन्तुओं का निर्माण करने वाले कोशाणुओं में सजीव पदार्थों को नोपजन, गन्धक, स्फुर आदि खनिज तत्वों की भी जरूरत पड़ती है। इस प्रयोजन के लिए आपके शरीर को उचित रूप में प्रोटीन मिलना आवश्यक है। सभी प्रोटीनों में कार्बन उदजन, नोपजन और गन्धक कम ज्यादा परिमाण में मौजूद रहते हैं। कुछ प्रोटीनों में स्फुर, लोहा औरकुछ अन्य खनिज तत्त्व भी पाए जाते हैं। इसलिए प्रोटीन ही ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो इन सारे तत्त्वों को प्रदान कर शारीरिक बाढ़ और पुनर्निर्माण की आवश्यकता की पूर्ति कर सकते हैं। निर्माण के लिहाज से और कोई खाद्य पदार्थ इनका स्थान ग्रहण नहीं कर सकता।

प्रोटीन क्या है

'प्रोटीन' शब्द ग्रीक शब्द 'प्राटियोज' से बना है, जिसका अर्थ होता है 'प्रथम'। यह शरीर में जितना महत्वपूर्ण कार्य करता है, उतना भोजन का अन्य कोई घटक नहीं करता। यह सभी जन्तुओं और वनस्पतियों की कोशिकाओं का एक प्रमुख अवयव है और अत्यन्त परिवर्तनशील है। जीवधारियों के शरीर में निरन्तर परिवर्तन होते रहते हैं और प्रोटीन इसमें प्रमुख भाग लेते हैं।

प्रोटीन के अनेक प्रकार होते हैं। उनके गुण उनको निर्मित करने वाले एमीनो अम्लों और प्रोटीन अणुओं की संरचना पर निर्भर करते हैं। यह भी स्पष्ट है कि विभिन्न प्रोटीनों की पोषकता भी भिन्न भिन्न होती है।

प्रोटीन हमारे सयोजी ऊतकों तथा रक्त में भी आवश्यक मुख्य भाग होते हैं। प्रोटीन के महत्व का अनुमान इसी से लगाया जा सकता

है कि शरीर में जीवित कोशिकाओं में होने वाली कोई भी रासायनिक प्रक्रिया ऐसी नहीं है जो बिना प्रोटीन के सहयोग से पूर्ण हो पाए।

प्रोटीनों का पाचन—प्रोटीनों को भोजन के रूप में ग्रहण करने के पश्चात् उसमें एन्जाइम की क्रिया के फलस्वरूप अनेकों क्रमगत रासायनिक परिवर्तन होते हैं। पाचन संस्थान में पहली क्रिया होती है, निष्क्रिय जाइमोजेन को हाइड्रोजन आयनों द्वारा सक्रिय बनाना। क्रियाशील अवस्था में वे प्रोटीनों से क्रिया करते हैं। जैसे ही पाचन-क्रिया समाप्त होती है, वैसे पचे हुए पदार्थों के अवशोषण की प्रक्रिया आरम्भ होती है।

भोजन के प्रोटीन पाचन संस्थान में पचकर एमीनो अम्लों में परिवर्तित हो जाते हैं। जहां वे प्रोटिओलिटिक एन्जाइमों की सहायता से एमीनो अम्लों के मिश्रण में बदल जाते हैं। ये एमीनो अम्ल इसके बाद प्रतिहारी शिरा या रक्तधारा के अंग बनकर यकृत में पहुंचते हैं। यकृत अपनी टूट फूट की मरम्मत करने के लिए आवश्यकतानुसार एमीनो अम्ल ग्रहण कर लेता है। बाकी जिन एमीनो अम्लों का यकृत स्वयं निर्माण करता है उन्हें तथा अपने योग के उपरान्त बचे हुए एमीनो अम्लों को रक्तधारा में विसर्जित करता है।

इसके अतिरिक्त तंतु प्रोटीन भी लगभग टूट फूट व विच्छेदित होकर एमीनो अम्लों में परिवर्तित होकर रक्तधारा के अंग बन जाते हैं। रक्त के एमीनो अम्ल अवशोषण निर्माण और अपचय की क्रियाओं के फलस्वरूप बनते हैं और एमीनो अम्ल कोष का निर्माण करते हैं। इस कोष से प्रोटीन के उपापचयन की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।

रूबनर कालफान वायट सरीखे यूरोपीय शरीर विज्ञानवेत्ताओं ने घोषित किया है कि यूरोपीय देशों को यह सुविधा प्राप्त है कि वे प्रतिदिन 100 से 125 ग्राम तक मांस मछली, अण्डे और दूध से प्राप्त पशु प्रोटीन खाते हैं। उनकी मान्यता थी कि अधिक मात्रा में पशु-प्रोटीनों के खाने के फलस्वरूप ही यूरोपीय जातियों में अपेक्षाकृत अधिक रचनात्मक प्रवृत्ति है और वे आगे बढ़ी हैं। बाद में इस नियम में परिवर्तन हुआ और कहा गया कि शरीर का वजन जितना किलोग्राम है, उतना ही ग्राम प्रोटीन—पशु प्रोटीन तथा वानस्पतिक प्रोटीन बराबर-बराबर लेना चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि जिसका वजन 60 किलोग्राम हो, उसे 60 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए—उसमें आधा पशु-प्रोटीन हो और आधा दाल, फलियों और गेहूं से प्राप्त होने वाला वनस्पति प्रोटीन हो।

प्रो० के० टी० अचय्या के मतानुसार कार्बोहाइड्रेट की तरह हमारा शरीर प्रोटीन को भी अपने लिए शक्ति प्राप्त करने का साधन बना लेता है। यथार्थ में जब प्रोटीन को इस तरह काम में लाया जाता है तो एक ग्राम प्रोटीन भी 4 कलौरी उपलब्ध कराता है। लेकिन इस तरह प्रोटीन का व्यय करना मानो प्रोटीन को खोने के समान है। यही है कि इच्छित शक्ति के लिए काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट खाया जाए और प्रोटीन को उन जरूरी कामों के लिए छोड़ दिया जाए जो केवल प्रोटीन ही पूरे कर सकता है।

हम जिस मात्रा में प्रोटीन खाते हैं, उसकी विशेषताओं को ध्यान में रखना भी महत्वपूर्ण है। पशु प्रोटीन—जैसे मांस, मछली, अंडा और दूध आदि बहुत उच्च गुणों वाले होते हैं। अगर अण्डे के प्रोटीन को आहार भोज्य पदार्थ की दृष्टि से नम्बर दिए जाएं तो अण्डे को 90 नम्बर मिलेंगे जबकि मांस और दूध के प्रोटीन को 70 प्रतिशत दिए जायेंगे। सब्जियों में पाये जाने वाले प्रोटीन को और भी कम नम्बर मिलेंगे। दालों और चने में पाये जाने वाले प्रोटीन को क्रमशः 50 और 55 नम्बर दिए जायेंगे और गेहूं के प्रोटीन को केवल 45। कभी कभी दो प्रोटीनों का सम्मिलन इतना अच्छा परिणाम प्रकट करता है कि उन दोनों प्रोटीनों की अलग अलग उपयोगिता उतनी अच्छी हो ही नहीं सकती। उदाहरणतः अगर दाल के साथ गेहूं खाया जाए तो प्रोटीन की सामूहिक शक्ति बढ़ जाती है। इस तरह गेहूं और दाल के साथ दूध या दही का इस्तेमाल, दाल गेहूं और दही के अलग-अलग इस्तेमाल के मुकाबले में कहीं अधिक शक्तिप्रद है।

प्रोटीन प्राप्ति का एक और महत्वपूर्ण साधन है—तेल के बीज और विभिन्न प्रकार के छिलके वाले गिरीदार मेवे जैसे मूंगफली, काजू, बादाम और तिल आदि। आमतौर से चावल, गेहूं और दूसरे किस्म के अनाजों को प्रोटीन से भरपूर नहीं समझा जाता, क्योंकि उनमें प्रोटीन सब से कम प्रतिशत होता है। लेकिन चूंकि हम आये दिन काफी मात्रा में चावल या गेहूं खाते हैं अतएव हमें उनसे काफी प्रोटीन मिल जाते हैं और अक्सर ज्यादातर भारतीयों को इसी प्रकार के अनाजों और दालों ही से प्रोटीन मिलता है।

अतः गरीब आदमी के लिए चपाती, दाल व चावल सरीखे कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन मिश्रित चीजों तथा पत्ता गोभी, आलू, टमाटर आदि सब्जियां मानव की कलौरी की आवश्यकता को बहुत कुछ पूरा कर देती हैं। इतना ही नहीं, उनसे शरीर में प्रोटीन और एमिनो एसिडों

की भी कमी बहुत कुछ पूरी हो जाती है।

प्रोटीन की विशेषताएं—"डा० चास ए० टाइरेल, एम० डी० के अनुसार इस तत्व का मुख्य काय शरीर मे मास और झिल्लिया बनाना है। सभी शारीरिक यन्त्रो की क्षतिपूर्ति और पुष्टि प्रधानत प्रोटीन से होती है। प्रोटीन हमारे शरीर का मूलाधार है।

जिस प्रकार प्रोटीन की कमी से शरीर की हानि होती है उसी प्रकार इस तत्व के अधिक सेवन से भी शरीर की क्षति होती है। उदाहरणार्थ इसकी अधिकता से यकृत (जिगर) और गुर्दे कमजोर हो जाते हैं और आयु कम हो जाती है। इसलिए 40 वर्ष स अधिक आयु वालो को इस तत्व की कम जरूरत होती है, क्योंकि उनके शरीर की वृद्धि खत्म हो चुकी होती है। वृद्ध लोग कम प्रोटीन लेकर वृद्धावस्था मे अपने स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाये रख सकते हैं बुढ़ापे के रोगो से बचे रह सकते हैं और लम्बी उम्र पा सकते हैं।

प्रोटीन की दो मुख्य किस्म होती हैं प्राणिज जसे दूध, मास आदि से पाया जाने वाला प्रोटीन तथा वनस्पति वर्गीय जसे दालो आदि म पाया जाने वाला प्रोटीन। प्राणिज प्रोटीन स वनस्पतियो मे पाया जाने वाला प्रोटीन उत्तम है।

पूर्ण प्रोटीन—जीवन को कायम रखने और शारीरिक बाढ की क्रिया उचित रूप म चलाने के लिए आवश्यक सार एमिनो एसिड जिन प्रोटीनो म मौजूद रहते हैं उन्हें पूर्ण प्रोटीन कहते हैं। बाढ की क्रिया चलते समय य विशेष रूप मे आवश्यक होते हैं। दूध अडा, पनीर मूगफली, मछली और मुर्गा पूर्ण प्रोटीन प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ हैं। अपूर्ण प्रोटीन वे हैं जो जीवन तो बनाए रखते हैं पर शारीरिक बाढ मे विशेष रूप से सहायक नही होते। ये प्रोटीन गेहू, जौ, मटर सेम और मसूर म आमतौर से पाये जाते हैं। आहार मे इन चीजो का उपयोग करते समय पूर्ण प्रोटीन वाले कुछ पदार्थों को भी शामिल कर लेना चाहिए जिससे प्रोटीन की कमी पूरी हो जाए।

बालिग पुरुषो और स्त्रियो के लिए शरीर की आवश्यक ऊर्जा का 10 12 प्रतिशत प्रोटीन से प्राप्त होना चाहिए। गर्भवती माता और शिशुओ के लिए 15 प्रतिशत प्रोटीन से प्राप्त होना चाहिए। एक जवान के लिए प्रोटीन की मात्रा प्रतिदिन आधा पाव (खाद्य पदार्थ) काफी है।

प्राप्ति के साधन—ध्यान रहे कि शारीरिक बाढ अच्छी न होना येनिया या उचित विराम न होना कद ठिगना होना, निरोध शक्ति

का कम होना आदि बातें पोषण मे पर्याप्त प्रोटीन नही मिलने का ही परिणाम होती है। अधिकाश लोगो के स्वास्थ्य ठीक न होने का कारण आहार मे प्रोटीन की कमी ही है। बच्चो के सम्ब ध मे इस बात का और अधिक महत्व है।

युवको के आहार मे रोज कुछ दूध रहना चाहिए और इन प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों को मसूर मटर सेम आदि के योग से पूरा करना चाहिए। गिरियां प्राकृतिक पूर्ण प्रोटीन की प्राप्ति के मुख्य साधनो मे है। फलो के साथ जिन्हें आहार मे प्रमुख स्थान मिलना चाहिए मिलन पर वे क्षुधा और स्वास्थ्य की वद्धि करती हैं। कम मे कम एक बार रोज सलाद खाइए।

आहार मे विटामिनो और खनिज लवणा का रहना भी आवश्यक है। ये तत्व हरे पत्तो वाली साग भाजी से प्राप्त होंग। उसम थोडा कार्बोज और चिकनाई भी रहनी चाहिए। अगर आपके आहार मे सारे पोषक तत्व मौजूद रहें तो आप बलवान, सशक्त बन रहन के अलावा रोग से भी बचे रहेंगे।

1 प्रोटीन के कार्य—य तत्व शरीर म विभिन्न तन्तुओ के निर्माण और टूटे फूट तन्तुओ की मरम्मत करन मे सहायता प्रदान करते है।

2 शारीरिक वद्धि के लिए नाइट्रोजन की अधिक आवश्यकता होती है। नाइट्रोजन की काफी मात्रा मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकलती रहती है। इसकी कमी प्रोटीन के उचित उपभोग से ही पूरी हो सकती है।

3 ये शरीर म गर्मी और ऊर्जा प्रदान करती है। जब शरीर को आवश्यक शकरा और वसा नही मिल पाती तब प्रोटीन ही इस कमी को पूरा करता है।

4 प्रोटीन रोगो स लडन की शक्ति प्रदान करता है।

5 प्रोटीन मानसिक शक्ति को बढाता है।

6 सभी मासपेशियो का निर्माण प्रोटीन से होता है।

7 शरीर मे प्रोटीन से एजाइम हार्मोन और शरीर क रक्षक कीटाणुओ का निर्माण होता है। एजाइम आहार को पचात है।

8 प्रोटीन अम्ल और क्षार मे सन्तुलन बनाये रखन म सहायता करता है।

3 चिकनाई चर्बी और तेल का महत्व

चर्बी और तल तीसरे महत्वपूर्ण शक्तिदायक तत्व हैं जो हमारे आहार म पाय जाते है। आमतौर पर हम खाना पकान वाल तल,

वनस्पति या देशी घी के रूप मे चर्बी खाते हैं। जसे ईख की चीनी कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त और कुछ नही। उसी प्रकार तेल वनस्पति या देशी घी भी चर्बी (Fat) के अलावा और कुछ नहीं हैं। जब हम दूध पीते हैं या मूगफली, काजू या तिल खाते है तो उनसे भी हमे चर्बी प्राप्त होती है, क्योकि उन चीजो मे चर्बी और प्रोटीन दोनो ही मौजूद हैं। हमारा शरीर चर्बी को ईंधन की तरह उपयोग म लाता है और कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन की तुलना म चर्बी शरीर को कही ज्यादा शक्ति प्रदान करती है। इस तरह चर्बी ताकत का एक सामूहिक रूप है और आहार मे उसके शामिल होन से भोज पदार्थ का 'कलोरी महत्व' भी बढ जाता है जबकि उसकी मात्रा एव आकार म भी कोई अतिरिक्त वृद्धि नही होती।

वसा (चर्बी) का प्रत्येक ग्राम 9 3 कैलोरी शक्ति प्रदान करता है, जबकि कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन प्रत्येक केवल 4 1 कलोरी। इस तरह शक्ति प्रदान करन के लिए यह सवश्रेष्ठ ईंधन है।

प्राप्ति क साधन - 'डा० जॉन हार्वे कैल्लाग न लिखा है कि पशु और पौध दोनो ही स्रोतो से चिकनाई उपलब्ध का जाती है। चिकनाई मे कार्बन और हाइड्रोजन की बहुलता होता है और ऑक्सीजन बहुत कम होना है। हर पशु एक ऐसी चिकनाई पदा करता ह जो उसकी विशिष्टता होती है। शरीर के कापी स्टार्च तथा अन्य कार्बोहाइड्रेट को रूपान्तरित कर इस चिकनाई का उत्पादन करते है।

यहा यह जानना भी रुचिकर होगा कि पौधो से उपलब्ध चिकनाई बहुत कुछ बल, भेड या अन्य स्रोतो से प्राप्त चिकनाई की अपक्षा, स्वय शरीर द्वारा उत्पादित चिकनाइ के अनुरूप होती है।

वसा दो प्रकार की होती है

(1) प्राणीजन्य वसा दूध, दही, मक्खन, घी, पनीर मास, मछली अण्डा आदि।

(2) वनस्पतिजन्य वसा जैसे सोयाबीन, तिल सरसो, मूगफली, जैतून, नारियल की गिरी मवे आदि।

'डॉ० चास ए० टाइरेल के अनुसार इस तत्व से शरीर का ताप और शक्ति मिलती है। शरीर सुदर सुडौल आर चिकना बनता है। शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति को चर्बी वाले पदार्थो का सेवन करने की अधिक आवश्यकता है। वस प्राणीजन्य चर्बी का अपक्षा वनस्पतिजन्य चर्बी अधिक सुपाच्य होती है।

चर्बी प्रधान पदार्थों को अधिक सेवन करना भी हानिकारक है

क्योंकि इससे शरीर मोटा, भद्दा और बडौल और निबल हो जाता है।

इस सम्बन्ध मे एक और बात महत्वपूर्ण है। यद्यपि सदा नहीं, पर प्राय वृद्धि म सहायक विटामिन जो स्वास्थ्य और विकास के लिए अत्यावश्यक है चिकनाई से सम्बद्ध होते है। भोजन मे चिकनाई के अभाव अथवा कमी का अर्थ हुआ इस तत्व का भी अभाव या कमी।

यह एक स्वीकृत तथ्य है कि चिकनाई भोजन का एक अपेक्षित अश है। अन्य पदार्थों की अपेक्षा, भोजन के बाद वह सताप अधिक देती है। वह अन्य खाद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक सकेद्रित भोजन है—कार्बोहाइड्रेट अथवा प्रोटीन स इसमे दुगनी शक्ति है।

फिर भी यदि चिकनाई अधिक खायी जाए, तो मास जल्दी बढन लगता है आतों मे गलन पैदा करता है, पाखाना अति दुर्गन्धपूर्ण होने लगता है और 'एसिड ऑसीडासिस' का भी शिकार हो सकता है। वैसे भी वसा देर से पचती है।

अत यह जरूरी है कि चिकनाई खाद्यान्नों या रोटी के साथ खायी जाये, क्योंकि उनमे स्टार्च अधिक होता है और स्टार्च के माध्यम से ही शरीर चिकनाई का उपयोग करता है।

वसा और चर्बी के कार्य

1 इसका प्रमुख काय शरीर मे गर्मी और ऊर्जा पहुचाना है।

2 शरीर के भीतरी अवयवो के चारो ओर वसा पायी जाती है जिससे हमारा शरीर बाहरी आघातो से सुरक्षित रहता है।

3 यह हमारी त्वचा और बालो को चिकना बनाये रखती है।

4 शरीर को चिकनाई या स्निग्धता पहुचाने का काय चर्बी प्रधान खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है।

5 वसा अपने म घुलनशील जीवन तत्वो को शरीर के विभिन्न अवयवो म पहुचाने का काय करती है।

6 त्वचा के नीचे पाये जाने वाली वसा शरीर की गर्मी को बाहर नहीं निकलने देती। इससे शरीर का तापमान स्थिर रहता है।

7 यह चर्बीदार ऊतको (tissues) को बनाती है और तन्तुओ की क्षय हुई चर्बी को पूर्ण करती है।

8 यह मल निष्कासन म सहायता करती है और कब्ज को रोकती है।

9 इसके कारण आमाशयिक रस मे उपस्थित हाइड्रोक्लोरिक अम्ल की मात्रा कम हो जाती है।

ध्यान रहे कि शारीरिक परिश्रम और कठोर व्यायाम या खेल कूद करने वाले को अधिक वसा और कार्बोज की आवश्यकता होती है। दैनिक आहार म आवश्यक उष्णाक (कलोरी) का 15 प्रतिशत वसा चर्बी से प्राप्त होना चाहिए।

फोक

खाद्य पदार्थों की नसें और ऊपर के छिलके फोक कहलाते हैं। अधिकतर लोग इसे व्यर्थ ही साफ कर फेंक दिया करते है। इन्हें खाद्य पदार्थों के साथ-साथ खाये बिना खाद्य वस्तुओं के खाने का पूरा पूरा लाभ नही मिल सकता। चावल का फोक उसका कण गेहू का उस चोकर तथा साग-सब्जियो का ऊपरी खुजला और ऊपरी छिलका है। इस तत्व का महत्त्व विख्यात विटामिनो स किसी भी हालत मे कम नही है। यह सत्य है कि फोक शरीर मे जाकर स्वय नही पचता, परन्तु इस तत्व के बिना हमारा खाया हुआ भोजन सरलता के साथ पच नही सकता। भोजन म फोक की उपस्थिति से वह हल्का हो जाता है जिससे पट उस आसानी से और शीघ्र पचा सकता है। इस तत्व की भोजन म उपस्थिति स आतो से मल का बाहर निकलना भी सरल हो जाता है। फलत कब्ज होने की सम्भावना बिल्कुल नही रहती।

डॉ० चार्स ए० टाइरेल के अनुसार, पूरा अन्न तथा छिलके सहित साग सब्जी आदि स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हितकर हैं। क्योंकि इस प्रकार के खाद्यो से हम प्राकृतिक स्वाद तथा पूरी मात्रा म विटामिन और खनिज लवण तो मिलते ही है, साथ ही फोक भी पूर परिमाण मे बिना नष्ट हुए मिल जात हैं, जिससे सब रोगो का मूल मलावरोध दूर हो जाता है।

इसी तत्व मे पूरे शरीर के पाचन यन्त्रो को उचित व्यायाम भी मिलता है, जिससे वे पुष्ट और सदव स्वस्थ बने रहते हैं।

जिस भोजन मे फोक नही रहता उसके सेवन स बदहजमी, निर्बलता गठिया, कमर दद तथा हृदय विकार आदि पदा हो जात हैं। क्योंकि अनाजो और तरकारियो का क्षार का भाग अधिकतर उनके छिलको मे ही रहता है। अत इस क्षार के बिना शरीर का रक्त अम्ल-युक्त बन जाता है और रोग उत्पन्न कर देता ह।

5

मानव-शरीर के निर्माण के लिए किन तत्वो की आवश्यकता है ?

"शरीर मे नये रक्त के निर्माण और ततुओ के गठन तथा हृदय और स्नायुओ के परिचालन मे खनिज लवण का होना नितात आवश्यक है"

—डॉ० विलियम एडवर्ड फिच

हम दिन मे कई बार खाते हैं, अतएव हमारे लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि हमारे भोजन मे क्या क्या तत्व शामिल है और हमारे शरीर मे पहुचने के बाद उस भोजन का क्या बनता है। हम यह भी जानना चाहिए कि हमे भोजन के तत्वो की जरूरत क्या है और यदि ये तत्व हमे पर्याप्त मात्रा मे प्राप्त न हो तो उसका क्या नतीजा निकल सकता है। इससे हमे उत्तम भोज्य-पदार्थ के चुनाव मे मदद मिलेगी।

यह सभी जानते हैं कि हमारा शरीर भोजन का रूपातरण मात्र है। हमारे शरीर का गठन विभिन्न उपादानो से हुआ है। अतएव जिन उपादानो से हमारा शरीर निर्मित है, उन सभी उपादानो को सग्रह करके हम शरीर के गठन मे सहायता पहुचा सकते है।

डॉक्टर विलियम एडवर्ड फिच ने लिखा है कि हमारे शरीर में तरह-तरह के खनिज लवण है। हमारे शरीर मे इन विभिन्न खनिज लवणो का सामूहिक वजन, शरीर के वजन का करीब चौथाई है। शरीर मे नये रक्त के निर्माण और ततुओ के गठन एव हृदय और स्नायु के परिचालन मे इन खनिज लवण का होना नितात आवश्यक है। यह हमारे शरीर के लिए इतने अधिक जरूरी है कि केवल उन्हे बद देकर सभी कुछ खाया जाय तो भी तीस दिन से अधिक जीना दूभर हो जाए। कुछ कुत्तो को इन लवण से रहित भोजन खिलाकर देखा गया है कि ऐसा करने पर 26 से 36 दिन के भीतर वे मर गये।

डॉ० सैमुएल मारीसन के मतानुसार, जब इसमे से किसी एक या अधिक तत्व की कमी होती है तो कष्ट होता है। सभी खनिज लवण

शरीर को मिलते रहें, इसके लिए अपेक्षित है कि सभी तरह की फल-सब्जियां उचित मात्रा में खायी जाएं। उदाहरण के लिए कहें लोहा पालक में भी है और पातगोभी में भी। दोनों भिन्न स्वाद की सब्जियां हैं। अत सभी खाद्य पदार्थ पाते रहने के लिए अपेक्षित है कि खाने के पदार्थों में नित्य परिवर्तन किया जाता रहे। एक चीज बराबर खाते रहना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

उर्वरा भूमि का परीक्षण करने पर मानवी शरीर के लिए कुछ उपयोगी आवश्यक तत्वों का पता लगा है। शरीर को पूर्ण स्वस्थ और मजबूत हालत में रखने के लिए इन तत्वों का पर्याप्त मात्रा में मिलते रहना बहुत जरूरी है। इन्हीं से हमारे इस कोमल और सुन्दर शरीर की रचना हुई है।

भोजन में खनिज लवण का महत्व

मनुष्य के शरीर—रक्त नाड़ियां, पेशियां, ग्रंथियां, मस्तिष्क अस्थियां, हृदय आदि—का विभिन्न खनिज द्रव्यों के सहारे निर्मित हुआ है। दिन रात अविराम गति से चलने वाली मशीन की तरह ये शारीरिक अंग भी बराबर गतिमान रहते हैं। यदि इन्हें नियमित रूप से पोषण न प्राप्त हो तो इनकी सक्रियता कम ही नहीं हो जाती, समाप्त भी हो जा सकती है। इसलिए शरीर के इन अंगों को अगर जीवन-यात्रा समाप्त होने के पहले ही जवाब देने से रोकना है, तो उनका पुन निर्माण होना, उन्हें शक्ति सम्पन्न कर पूर्व स्थिति में लाना अत्यंत आवश्यक है। यह कार्य खनिज द्रव्यों की प्राप्ति से ही सम्पन्न हो सकता है, जिनसे यह अंग आरम्भ में बने हैं।

जब आपके शरीर को खनिज द्रव्यों की प्राप्ति नहीं होती, शरीर के कोषाणुओं की खनिज द्रव्यों की भूख नहीं मिट पाती, तो आप अद्भुत होने जैसा अनुभव करने लगते हैं और आपका शरीर क्रमश शिथिल पड़ने लगता है। यह शैथिल्य आहार में खनिज द्रव्यों की कमी का लक्षण है। यह खतरे की घंटी है जो यह सूचित करती है कि शरीर की भीतरी हालत ठीक नहीं है कहीं कोई गड़बड़ जरूर है।

अगर आप समय रहते इस संकेत पर खतरे की घंटी पर ध्यान नहीं देंगे, तो बाद में इसका परिणाम भयंकर रूप से सामने आ सकता है। यह शैथिल्य क्रमश बढ़कर अनिद्रा रक्ताभाव, भयंकर क्षयरोग तक का रूप धारण कर सकता है। विपाक्त गलगंड, दांतों का क्षीण पड़कर गिर जाना, पाचन शक्ति का मंद हो जाना, अस्थि-संधियों का

कडा पड जाना आदि विकार तो इनके अभाव मे बडी आसानी से हो सकते हैं। त्वचा, बाल, नत्र आदि भी मद होकर निर्जीव हो जाते हैं। यहा तक कि और ज्यादा हालत बिगडने पर अत म यह मृत्यु का भी कारण हो सकता है।

पोषणशास्त्र की दृष्टि से शरीर के मुख्य खनिज सघटक हैं पाटाश सोडा चूना तथा लौह। मग्नेसिया तथा शारीरिक अन्य सघटक खनिज पदाथ चूना और लौह से इतने सम्बद्ध है कि यदि इसका ध्यान रखा जाये कि भोजन म य तत्व पर्याप्त रूप से उपलब्ध हैं तो सभवत किसी भी खनिज लवण की कमी का अनुभव न हो पायेगा।

बच्चा तथा वयस्क के शरीर सघटक का अन्तर—केमीकर जीट्टग के अनुसार नवजात शिशु के शरीर मे जल का अश 7१ प्रतिशत होता है। बढते हुए बच्चे को काफी मात्रा मे जल की अपेक्षा होती है। शिशु को चाहे किसी रूप मे क्यो न हो अपन वजन का 1/7 जल अपेक्षित होता ह। इसम से अधिकाश वह अपने भोजन से प्राप्त करता है। वयस्क का भाजन तथा पेयो के माध्यम से अपन वजन के 1/30 भाग पानी की अपेक्षा होती है।

शिशु की मुलायम हड्डी मे 2 24 प्रतिशत चूना होता है और 19 वष के बालिग के शरीर मे उससे तीन गुने से अधिक।

शिशु के रक्त मे श्वेत कोषा वयस्को की अपेक्षा कही अधिक होते हैं।

शशवावस्था और वयस्कता प्राप्ति के बीच विभिन्न अगो के माप म बड महत्वपूण परिवतन होते है। शिशु की अपेक्षा वयस्क का मस्तिष्क 4 गुना बडा होता है हृदय 12 से 13 गुना बडा होता है और फेफडा 20 गुना बडा होता है।

वयस्क मनुष्य के शरीर का रासायनिक सघटन

डा० जान हार्वे केल्लाग ने इसका विवरण अपनी पुस्तक 'द न्यू डायटेटिक्स मे निम्नानुसार दिया है

तत्व	प्रतिशत	150 पौंड वजन वाले व्यक्ति मे	
आक्सीजन	65	97 5	पौंड
काबन	18	27 0	,,
हाइड्राजन	10	15 0	,,
नाइट्राजन	3	4 5	,,

कैल्सियम	2	30	"
फास्फोरस	1	15	"
पोटाशियम	035	84	औंस
सल्फर	025	60	"
सोडियम क्लोराइड	015	36	"
मग्नेसियम	005	12	'
लोह	0004	01	"
आयोडीन			
क्लोरीन			
सिलीकान	अत्यल्प मात्रा		
जस्ता (जिंक)			

विभिन्न खनिज लवणो को 5 वर्गों में विभाजित किया सकता है —

1 अस्थि निर्माण तथा शरीर वृद्धि के लिए	1 कैल्सियम 2 फास्फोरस
2 अम्ल का स तुलन बनाये रखने के लिए	1 सोडियम 2 पोटाशियम
3 रक्त निर्माण के लिए	1 लोहा 2 ताबा 3 कोबाल्ट
4 आमाशय म आमाशयिक रस के निर्माण म सहायक	1 क्लोरीन 2 आयोडीन 3 फ्लारीन
5 हार्मोंस के उत्पादन मे सहायक	1 मैग्नीसियम 2 मगनीज 3 जस्ता 4 गधक

भोजन मे अपेक्षित खनिज लवण

उवरा भूमि मे उत्पन्न होने वाले खाद्य पदार्थों और मनुष्य म भी जल और वमा के साथ खनिज लवण के निम्नलिखित सोलह तत्व पाये जाते हैं

ऑक्सीजन कार्बन, हाइड्रोजन, कैल्सियम, फास्फोरस, क्लोरीन नाइट्रोजन मग्नीसियम सल्फर, फ्लोरिन सोडियम, पोटाशियम लोह सिलीकोन आयोडीन और जिंक । इन लवणों का मुख्य कार्य पाचन को

सुधारना रोगों से मुक्ति दिलाना, अस्थियों, स्नायु ततुओं एव नाड़ी केन्द्रों का गठन करना, रक्त को शुद्ध करना, भोजन को स्वादिष्ट बनाना तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाना आदि है।

ये मूल तत्व प्राय सभी खाद्य पदार्थों म पाए जाते हैं किसी म अधिक और किसी म थोड़ा कम रहता है। स्वस्थ बने रहने क लिए इन तत्वों का शरीर को उपलब्ध होते रहना चाहिए। आप आवश्यकतानुसार खाद्य पदार्थों म मेल रख सकें, इसके लिए उपरोक्त वर्णित तत्वों का नीचे विवरण दिया जाता है।

1 ऑक्सीजन (Oxygen)

महत्व—हवा का सबसे महत्वपूर्ण सरतत्व है। यह रक्त को शुद्ध करती है और याद रखें कि शुद्ध रक्त ही शरीर का जीवन है। यह शरीर म गर्मी और चुम्बकीय शक्ति उत्पन्न करती है। यहा शरीर म उत्साह और काम की इच्छा उत्पन्न करती है और रक्त क भीतर जो ग दगी होती है, उसे जलाकर स्वास्थ्य को अच्छा बनाती है।

प्रभाद से रोग

शरीर को आक्सीजन पूरा पूरा न मिलने के कई बड़े कठोर प्रभाव मानव शरीर मे देखे जाते है। आक्सीजन की अति कमी के परिणाम स्वरूप हृदय की गति बन्द हो सकती है। इसकी कमी रक्तचाप उच्च कर देता है, मासपेशिया कमजोर हो जाती हैं, गुर्दा कष्ट देने लगता है और उसमे तलछट सी बठने लगती है। इसके अभाव मे खून पीला हो जाता है, शरीर मे कमजोरी उत्पन्न हो जाती है। इसकी कमी होने पर मनुष्य का स्वास्थ्य नही टिक सकता, रक्ताल्पता आदि रक्त सबधी कई राग हो जाते हैं और मनुष्य शक्तिहीनता, सुस्ती नैराश्य आदि का शिकार हो जाता है। शरीर को काफी मात्रा मे ऑक्सीजन न मिलने पर शरीर म सुस्ती आना आरम्भ हो जाता है, जुकाम का प्रकोप हो जाता है और धीरे धीरे जुकाम से खासी और फिर खासी से तपेदिक का रोग आ घेरता है।

आखिर तपेदिक क्या है? आक्सीजन की कमी का परिणाम। क्षय मे फेफड़े आक्सीजन के भूखे होते हैं। इसलिए डाक्टर पुरानी खासी और तपेदिक के रोगियो को पहाडा पर जाकर रहने का निर्देश करते हैं, क्योंकि वहा चीड़ के वृक्षो के जगलो मे अधिक से अधिक आक्सीजन होती है। जो लोग प्रात काल टहलने सर करने जाते हैं खुले मदान

मे और पहाड़ो मे समय व्यतीत करते हैं नगे बदन धूप स्नान करने के साथ गहरी सास लेते हैं, वे जुकाम खासी, नजले व तपेदिक के रोगो से हमेशा बचे रहते हैं।

यह तत्व आनन्दवृद्धि करने वाला, उत्साहवर्द्धक, आशावादितावर्द्धक है और शरीर के डाइनमो के रूप मे काम करता है। आक्सीजन रक्त-प्रवाह को बढाता है मासपेशी प्रणाली मे उत्तेजना लाता है और मस्तिष्क मे अधिक काम करने का उत्साह भरता है।

उपयोगिता

हवा मे यह गैस 20 9 प्रतिशत होती है। यह गैस एकदम साफ रगहीन होती है। इसमे न स्वाद है न गध। जलन के लिए और श्वास के लिए यह आवश्यक है और पौधो तथा प्राणियो दोनो के जीवन के लिए अनिवार्य है। हमारे शरीर मे शक्ति उत्पन्न करने के लिए यह अत्यावश्यक पदार्थ है। श्वास द्वारा अन्दर पहुचने पर हमारा रुधिर इसे अपने मे शोषित कर लेता है। रुधिर के साथ जब शरीर के विभिन्न अंगों की कोशिकाओ मे यह गैस पहुचती है, तो आक्सीकरण की क्रिया द्वारा शरीर को ऊष्मा और ऊर्जा प्रदान करती है। प्रत्येक मनुष्य प्रति दिन लगभग 1 किलोग्राम आक्सीजन खर्च करता है। यदि औसत आदमी का वजन 160 पौंड हो तो उसके कोषाणु मे 90 पौंड ऑक्सीजन होगा।

प्राप्ति के साधन—यह तत्व कैल्सियम, लोह, फास्फोरस और सल्फर के साथ मिलकर शरीर की हड्डियो, दातो, मास, त्वचा रक्त आदि के निर्माण मे योग देता है। शुद्ध हवा मे सास लेने से इसकी प्राप्ति होती है। ताज फल अगूर सेब तरबूज, नीबू सतरे तथा रसदार सब्जिया, हरी मिर्च और प्याज से भी यह तत्व प्राप्त किया जा सकता है।

कार्बन (Carbon)

महत्त्व—शरीर के विभिन्न अगो के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए कार्बन एक जरूरी तत्व है। इसका अभाव होने पर मनुष्य के शरीर मे सुस्ती और मूढता आ जाती है और उसमे किसी तरह की उन्नति करने की उमग नही रहती। यह ऑक्सीजन और सिलीकोन से मिलकर दातो त्वचा, बालो, नखो आदि की बनावट मे सहायक होता है।

प्राप्ति के साधन—गिरियां विशेषत बादाम की, जतून, अजीर, नाशपाती, मलाई, पनीर, मक्खन, कन समेत चावल, चोकर समेत गेहू का आटा आदि मे यह तत्व विशेष रूप मे पाया जाता है। जितना

अधिक कार्बन लिया जाए उतना ही अधिक आक्सीजन लिया जाना जरूरी होता है। यदि कार्बन अधिक मिले और आक्सीजन कम तो मासपेशिया ढीली और कमजोर होगी।

3 हाइड्रोजन (Hydrogen)

यह एक ऐसा तत्व है जिसकी अपेक्षा हर कोषा नाडी, टिशु (ऊतको) और रक्त की हर बूद को होती है। यह प्राणदायक रसायन है।

महत्त्व—गैस होने के कारण यह जल और हवा से बहुत हल्का होता है, सब जगह प्रविष्ट हो जाता है और मल के निकास मे विशेष रूप से सहायक होता है। यह शरीर के लिए आवश्यक रस पैदा करता है। यदि शरीर को मौका मिला तो इसकी मदद से प्रत्येक कोषाणु की सफाई हो जाती है। यह शरीर को ठण्डा रखता है, उसे जलन और दर्द से बचाता है। यह रक्त मे गैसो के कारण हुई उत्तेजना शात करता है, पसीने वाली ग्रथियो को क्रियाशील बनाता है। इसके नियमित रूप से मिलते रहने से मनुष्य नौजवान और कम उम्र का जान पडता है। जिन लोगो की शक्ति को भविष्य के लिए सजोकर रखने की प्रवृत्ति होती है वे हाइड्रोजन प्रधान व्यक्ति होते हैं।

इस तत्व की कमी के फलस्वरूप व्यक्ति एग्जीमा का शिकार हो जाता है, उसका मोटापा बढ जाता है और कभी कभी दुबला होने लगता है। गला सखने के फलस्वरूप सास लेने म श्रम पडने लगता है। त्वचा सूखी व खुरदरी हो जाती है। उसमे जलन व खुजलाहट पैदा हो जाती है। पर ध्यान रहे कि हाइड्रोजन की कमी और आधिक्य दोनो ही स्थितिया शरीर की प्रणाली मे गडबडी उत्पन्न करती ह।

प्राप्ति के साधन—यह आक्सीजन सोडियम और आयोडीन से मिलकर रक्त और कोषाणुओ का निर्माण करता है। यह नारगी सतरा नीबू अगूर, अनन्नास, गाजर, गोभी टमाटर, जल प्रधान हरी तरकारियो आदि से प्राप्त किया जा सकता है।

4 कैल्सियम (Calcium)

कैल्सियम अति महत्वपूर्ण है, क्योकि यह भोजन को इस रूप मे प्रभावित करता है कि हमारी प्रणाली उसके तत्व का उपयोग कर सके। शरीर म जितने भी खनिज लवण हैं, उनका आधा कैल्सियम होता है। शरीर मे 99 प्रतिशत कैल्सियम का भाग दातो और हड्डियो

मे रहता है, बाकी का एक प्रतिशत भाग रक्त आदि मे रहता है।

महत्त्व—इसे साधारणत चूना भी कहते है। यह रक्त के निर्माण और उसे जमाने केकाम आता है। यह हड्डियो और दातो को बनाता है और खून का नलियो की दीवार को मजबूत करता है। सहन शक्ति, अच्छी स्मरण शक्ति काम करने का साहस और शक्ति का दारोमदार रक्त मे चूने की उचित मात्रा पर ही है। चूना ही लौह को लाल वर्ण रक्त बनाने मे सहायता देता है। हड्डियो की मजबूती, पेशियो की पुष्टता और नाडियो की शक्ति के लिए यह विशेष रूप से आवश्यक होता है। भोजन का पचाना और गुर्दे, जिगर तथा अन्य अगो की क्रिया मे इसका विशेष भाग होता है। शरीर मे या बाहर होने वाले फोडों का भरना का काम यही करता है। खून की कमी को दूर करने के लिए भी यह आवश्यक होता है। हड्डियो और फेफडे की बीमारी मे यह बहुत लाभकारी होता है।

अभाव से रोग—शरीर मे कैल्सियम तत्त्व स्वास्थ्य एव दीर्घायु का मूलाधार है। पायरिया से लेकर क्षय तक की बीमारिया कल्सियम के अभाव से होती है। जब किसी कारण से रक्त म कल्सियम की मात्रा कम हो जाती है, तो उसके परिणाम बहुत शीघ्र दीख पडने लगते हैं—हड्डिया कमजोर हो जाती हैं, खून बहना शुरू हो जाता है और खून जमने का गुण कम हो जाता है जिससे रक्तस्राव बन्द होने मे नहीं आता। जिस मनुष्य के शरीर मे कल्सियम की मात्रा जितनी अधिक होती है, उतना ही वह शक्तिशाली एव दीर्घायु होता है।

डा० मक कोलम के मतानुसार, कल्सियम की कमी होने से शरीर का बढाव कम होता है, आतो मे सूजन, पेशी-तनाव सूखा रोग हो जाता है और समय से पहले मृत्यु हो जाती है। इसकी कमी रोग रोकने की शारीरिक शक्ति को बढने नहीं देती है।

उपयोगिता—गर्भवती स्त्रियो को कल्सियम की बहुत आवश्यकता रहती है, क्योकि गर्भ मे पुष्ट होते हुए शिशु के निर्माण के लिए कैल्सियम ही सबसे अधिक आवश्यक तत्व है। जन्म के पश्चात भी बच्चे की मा के दूध के रूप मे, शिशु बडे परिमाण म कल्सियम ग्रहण करता है। बचपन मे बालको के विकास के लिए इस तत्व की आवश्यकता सबसे अधिक है। जो बालक देर से चलना सीखते है और जिन बच्चो के दात देर से निकलते हैं तो तुरन्त समझ लें, कि उनके शरीर मे चूने की कमी है।

प्राप्ति के साधन—कल्सियम को पचाने के लिए विटामिन 'डी' की

बहुत जरूरत होती है। यह फास्फोरस, मैगनीसियम, सिलीकान और फ्लोरीन से मिलकर हड्डियों और दातों की बाढ़ में सहायक होता है। यह तत्व पालक, शलजम, गाजर, मटर, लाल चौलाई, बथुआ, नारंगी, नीबू मूली, सलाद, बन्दगोभी, दूध, मलाई, दही, मक्खन, छाछ, लस्सी, पनीर, अंडा, मछली, बादाम, पिस्ता, मूगफली, अखरोट, सेब, प्याज लहसुन, टमाटर, जीरा, गुण, तिल, समग्र अन्न व अम्ल वाले फलों में पर्याप्त मात्रा में मिलता है। चोकर समेत आटा में भी भरपूर कल्सियम होता है।

5 फास्फोरस (Phosphorus)

यह तत्व हमारे शरीर में प्रोटीन के साथ मिला हुआ, शरीर के कोषाणुओं में पाया जाता है। यह कोषाणुओं, तन्तुओं और मस्तिष्क में विशेष रूप से रहता है।

अभाव से हानि—यदि इसकी शरीर में कमी हो जाए तो थकान जल्दी आती है और रक्त का रंजक तत्व कम हो जाता है। शरीर को मानसिक थकावट की अनुभूति होती है। मस्तिष्क कमजोर हो जाता है और स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। बाल झड़न और सफेद होने लगते हैं तथा अनिद्रा रोग हो जाता है। इस तत्व के अभाव या कमी से शरीर की अस्थियाँ परिपुष्ट नहीं हो पाती और शरीर दुबल हो जाता है।

महत्त्व—उच्च बौद्धिक सक्रियता के लिए तथा स्पर्श, स्वाद आदि इन्द्रियों के सम्यक् कार्य के लिए इस तत्व की आवश्यकता होती है। यह नाड़ी मंडल के कोषाणुओं का पोषण करता है तथा शरीर के अस्थि-पंजर को भी दृढ़ करता है और उसमें एक लचीलापन भी रखता है। हृदय की क्रिया को प्रभावित करने वाली नाड़ी के लिए यह बहुत आवश्यक है।

डॉ॰ शुकदेव प्रसाद सिंह के अनुसार मानव रक्त में 100 ग्राम में 20 से 50 मिली ग्राम तक फास्फोरस है। रक्त में यह ग्लिसरो फास्फेट के रूप में मिलता है। फास्फो प्रोटीन के शरीर में निर्माण के लिए रक्त की अम्लता और क्षारता में सतुलन के लिए, वसा को शरीर के विभिन्न भागों में यातायात और मांसपेशियों तथा आंत की सक्रियता के लिए फास्फोरस की जरूरत पड़ती है।

शरीर के कोषाणुओं के लिए भी फास्फोरस अनिवार्य रूप में आवश्यक है। मस्तिष्क, नाड़ी संस्थान और निःस्रोत ग्रंथियों में यह

अच्छी मात्रा में रहता है। कोषाणु के चेतन-केन्द्र, विशेषकर बढते हुए ततुओ में यह काफी मात्रा में रहता है। यह बच्चो के लिए अनिवार्यत आवश्यक है। दरअसल बच्चो को फास्फोरस की, मा-बाप से अधिक रोज 1 2 से 1 4 ग्राम तक की आवश्यकता रहती है। युवक के लिए उपयुक्त मात्रा 1 ग्राम रोज है। माताओ को तो गर्भ-वहन करते समय कम-से कम 25 प्रतिशत और स्तनपान कराते समय 50 प्रतिशत अधिक इसकी आवश्यकता पडती है।

उपयोगिता—फास्फोरस जीवन को धारण करने वाला रासायनिक पदार्थ है। आप जब भी कुछ विचार करते हैं फास्फोरस खर्च करते हैं। यह न्यूरस्थीनिया' की स्थिति से बचाता है। हड्डी, दिमाग और रक्त के लाल कोषाणुओ के निर्माण मे अन्य तत्वो को सहायक होता है। यह मनुष्य मे थकान नही आने देता। हर व्यक्ति को, जो दिमागी काम करता है, या जिसे कमरे म बैठकर काम करना पडे, उसे इसकी अपेक्षा होती है। यह दिमाग के कोषाणुओ का निर्माता है। इसके अभाव मे दिमाग 'कोलेप्स' कर जायेगा। यह नाडियो को उत्तेजित करता है। विशेष रूप से सिम्पथेटिक सिस्टम को। रचनात्मक प्रवृत्ति वाले बुद्धिमान और गहन चिन्तन करने वाले व्यक्ति मे फास्फोरस का आधिक्य होता है और इसी कारण वह किसी भी समस्या को सुलझा पाने में समर्थ होते हैं। यह स्पष्ट कल्पना देता है और व्यक्ति को ख्याति प्राप्त कराने मे समर्थ है। यह नाडी-मण्डल और दिमाग का टानिक है और मस्तिष्क का अच्छा पोषण देता है।

'डॉ० थॉमस ए० टाइरेल के अनुसार, इस लवण से इन्द्रिया अपना काम उत्तमता से करती हैं धमनियो म रक्त का सचार सुचारु रूप से होता है। शरीर की अस्थियो का ढाचा सुदृढ रहता है तथा बाल काले और चमकीले बने रहते हैं।

प्राप्ति के साधन—यह सोडियम, कार्बन, ऑक्सीजन और गन्धक के साथ मिलकर काम करता है। अन्न के आवरण मे यह विशेष रूप से रहता है। यह उपयोगी तत्व सलाद, पालक, गोभी, टमाटर, लहसुन, प्याज, खीरे, मूली, शलजम गाजर गिरी, अजीर सेब सतरा, अम्ल वाले फलो आदि मे अच्छी मात्रा म मिलता है। चोकर समेत आटा, कणयुक्त हाथ का कुटा चावल, बादाम, अण्डा, पनीर, दूध, तरबूज आदि भी इसे प्राप्त करने के अच्छे साधन हैं। चूकि अनाजो म फास्फोरस तो अच्छी मात्रा म रहता है पर कैल्शियम इतना नही रहता, इसलिए उनके साथ फल और तरकारिया भी खायी जाए, ताकि दोनो

मिलकर स्वास्थ्य को बढा सकें।

6 क्लोरीन (Chlorine)

यह खाद्य रस शरीर के जोडो और पेशियो को मलरहित कर उन्हें साफ सुथरा रखती है। शरीर को साफ करने वाले इस पदार्थ को लोग 'शरीर का धोबी' भी कहते हैं। यह शरीर की नमी को सोखती है और इस रूप मे शरीर की गन्दगी सोखकर कोषो को स्वच्छ बनाती है। शरीर को विषमुक्त रखती है।

महत्त्व—यह पाकस्थली के पाचक रस (हाइड्रोक्लोरिक एसिड) के लिए आवश्यक है। यह भोजन के पाचन में भी सहायता करता है। भोजन मे इसके खान का प्रमाण रक्त पर भी पडता है। यह मोटापा नही आने देती और शरीर के वजन को सतुलित रखती है। यह जोडो और नसो को लचीला बनाती है।

प्राप्ति के साधन—सूखी मटर, गाजर दूध पनीर नारियल मूली पालक केला गेहू पत्ता गोभी खीरा, प्याज, अनार टमाटर नीबू आदि मे इस खाद्य रस की प्रचुरता होती है। यह नाइट्रोजन, आक्सीजन गधक और सोडियम से मिलकर काम करती है।

7 नाइट्रोजन (Nitrogen)

महत्त्व—हम जो हवा सास मे लेते है, उसमे 4/5 भाग नाइट्रोजन होता है। यह तत्त्व सभी तरह के प्राणियो म पाया जाता है। इसके अभाव मे उसका अस्तित्व भी नही रह सकता अर्थात जीवन ही समाप्त हो जाएगा। जिस हवा को हम सास से ग्रहण करते हैं उसे यही घोलती है। मस्तिष्क, हड्डिया और पेशियो के कोषाणु इस तत्त्व के अभाव मे क्षीण हो जाते हैं। इसकी कमी होने पर शरीर का ताप बढ जाता है और प्रदाहयुक्त पीडा होने लगती है तथा मांस जीर्ण होकर अपना रूप और यौवन शक्ति खो देता है।

वसे अकेला नाइट्रोजन सशक्त अगो को कमजोर बनाता है, पर जब यह ऑक्सीजन स मिला होता है तो उसे ग्राह्य बनाता है। यह सशक्त कोषा निर्माता तथा 'विटलाइजर' है।

प्राप्ति के साधन—जब खाया हुआ भोजन पचता है तो यह लवण उसमें परिवर्तित रूप मे पाया जाता है। यह रस के रूप म नाक द्वारा तथा भोजन के तत्त्वो मे मिश्रित होकर शरीर म पहुचती है और लाभ पहुँचाती है।

यह तत्व गहरी सास, हरी पत्ती वाली तरकारियो, फलिया, दूध, पनीर, बादाम, दालो व गिरियो से प्राप्त किया जा सकता है।

४ मैंगनीसियम (Magnasium)

महत्व—यह खनिज लवण शरीर मे ताजगी व स्फूर्ति लाने वाला है। यह शरीर मे ठण्डक लाता है, पूरी नींद आने मे सहायक होता है, रेचक है टट्टी साफ लाता है, त्वचा साफ करने मे सहायक है। यह त्वचा मे झुरिया नही पडने देता बेचैनी और चिन्ता दूर करता है और अगो तथा मासपेशियो मे लचीलापन लाता है। यह मस्तिष्क को उत्तेजना और भावावेश होने वाले प्रदाह से बचाता है। यह तत्व आहार से प्राप्त चिकनाई को काम मे लाने मे सहायक होता है। भोजन मे इसकी उपस्थिति से व्यक्ति का नाडी मडल पर अच्छा नियत्रण रहता है। त्वचा मे निखार और स्नायुओ मे कार्यकुशलता इसके फल स्वरूप होती हैं।

फास्फोरस और कलिसयम के साथ मिलकर यह हड्डियाँ, दातो और खोपडी को मजबूत करता है। यह मस्तिष्क और नाडी मण्डल का पोषण करता है।

उपयोगिता—मनुष्य का साधारण विकास इसकी उचित मात्रा पर निर्भर है। जिन व्यक्तियो मे इस तत्व की कमी होती है, उनका शरीर कडा पड जाता है और सधियां चटखने लगती हैं, उनमे पीडा उत्पन्न हो जाती है और शरीर यत्र ठीक तरह से नही चल पाता। जिस आदमी का मिजाज चिडचिडा है, उस मगनीसियम की जरूरत है। इसकी कमी से चर्म रोग और अस्थि रोग होते है। शरीर में सुस्ती आती है। कुछ लोगो मे अस्थिबन्धन और मासपेशियों में भगुरता आ जाती है। उसके फलस्वरूप उन्हें हर्निया या फटने की शिकायत हो जाती है। मगनीसियम ऐसी स्थिति नही आने देता और यदि आ गयी हो तो उसे अच्छा करता है। मासपेशियो और जोडो मे तनाव की स्थिति मगनीशियम की कमी का द्योतक है। कब्ज मे इसकी अपेक्षाकृत अधिक मात्रा मे अपेक्षा होती है।

प्राप्ति के साधन—अनाज, जौ गेहू, बाजरा व जई तथा फल और तरकारिया इसके मुख्य साधन हैं। फलो में यह अजीर अगूर, सतरा, खजूर, अखरोट, आलू बुखारा, रसभरी, सेब, टमाटर नीबू खट्टे बेर, नारियल, बादाम मे पाया जाता है। सब्जियो मे पालक, बन्दगोभी आलू, गाजर तथा बकरी के दूध, अण्डा, पनीर, मुर्गा तथा कलेजी मे

पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसकी दैनिक आवश्यकता 300 से 400 मिलीग्राम तक होती है।

9 गंधक (Sulphur)

महत्त्व—बाल, नख तथा पशियां इस लवण की सहायता से बनती हैं। यह सौंदर्य प्रदायक है, प्रेरणादायक है, बालों को चिकना बनाता है, रोगों के शरीर प्रवेश में अवरोध उत्पन्न करता है, पित्त को स्वस्थ करता है, शरीर स्थित गंदगियों को निकालकर फेंकता है और यकृत को पोषण तत्वों के ग्रहण करने में सहायक होता है। यह शरीर के क्षत भाग की मरम्मत करता है और उसे सक्रिय बनाकर विजातीय पदार्थ निकाल फेंकने को बाध्य करता है। यह खून को साफ करता है। यह नाड़ी में नयी शक्ति देता है। रीढ़ की हड्डी, यकृत, गुर्दा, आंख और नाड़ी-मंडल ठीक से काम करें इसके लिए यह अपेक्षित तत्व पहुंचाया करता है। गंधक शरीर में फास्फोरस का प्रभाव कायम रखती है और अधिक मानसिक उत्तेजना से बचाती है। यह खनिज लवण बालों, नाखून और त्वचा के लिए हितकर है। इसकी कमी से त्वचा के रोग, गठिए का दर्द पैदा हो जाता है तथा यकृत कड़ा पड़ जाता है।

प्राप्ति के साधन—यह तत्व तरकारियों में—कचूवर, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, पातगोभी, फूलगोभी, लहसुन, वालजम, सेम की फली में तथा फलों में सेव, संतरा, अनन्नास आदि में और मूंगफली, मसूर, अण्डे का जर्दा, पनीर, बादाम में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। भोजन में प्रोटीन उचित मात्रा में हो तो इसका अभाव नहीं रहता है।

10 फ्लोरीन (Flourine)

फ्लोरीन खनिज फ्लोराइड के रूप में, मुख्यतः हड्डियों और दांतों में पाया जाता है। यह दांतों को विकारों से बचाती है। दांतों के ऊपर के चमकीले सफेद एनामल को यह मजबूत करती है और उनको ऐसा बना देती है कि दांतों के बीच में अटके हुए भोजन के कणों से बने हल्के आर्गनिक अम्लों का प्रभाव न पड़े।

महत्त्व—यह तत्व यौवन को बनाए रखने वाला है। बुढ़ापे में हड्डियों को क्षीण होने से बचाने में यह खनिज सहायक होता है। रीढ़ की हड्डी और आंख के तारे के लिए यह आवश्यक है। नखों, बाल व त्वचा के स्वास्थ्य के लिए भी इस तत्व की प्राप्ति होनी चाहिए। यह कैल्सियम, पोटाशियम, कार्बन व ऑक्सीजन के साथ मिलकर काम

करता है। यह सिलीकोन के साथ मिलकर हड्डियों को विद्युत देता है।

प्राप्ति के साधन—यह स्वच्छ पानी, पनीर, बादाम अंडे, गाजर, चुकन्दर, टमाटर, पालक, बकरी का दूध, पातगोभी, फूलगोभी, लहसुन आदि से प्राप्त किया जा सकता है। इसकी शरीर को अत्यल्प मात्रा म जरूरत होती है।

11 सोडियम (Sodium)

यह क्षार तत्त्व प्रदान करने वाला खनिज है। यह पाचक, रक्त-शोधक तथा रसायन खनिज है। यह व्यक्ति को बूढ़ी होने से रोकता है तथा शरीर को लोह के सदुपयोग मे सहायक है।

महत्त्व—रक्त का शोधन करने और उसकी कार्य शक्ति बढ़ाने के लिए यह तत्त्व आवश्यक है। जिस व्यक्ति को उचित मात्रा मे सोडियम उपलब्ध होता है, वह व्यक्ति बड़ा सजीव होता है। वह अच्छा नर्तक होता है, शरीर सचालन मे दक्ष होता है खिलाड़ी होता है और उसकी हर मासपेशी मे 'रिदम' और सगीत होता है।

उपयोगिता—यह जमकर कड़ी हो जाने वाली वस्तुओं (पथरी आदि) को घुलाकर शरीर से बाहर निकालता है। गुर्दों और जिगर की पथरियों और हड्डियों के जोड़ों में से योरिक एसिड को पिघलाकर बाहर निकालता है। शरीर मे से खटास को हटाता है। इसलिए डाक्टर बदहजमी और खट्टी डकारों मे सोडा खिलाते हैं। ध्यान रहे कि पचास प्रतिशत से अधिक रोग शरीर मे खटास (अम्लता) बढ़ने से पैदा होते हैं। इसलिए खटास को दूर करने वाले सोडियम खनिज लवण की काफी मात्रा मे रक्त मे होना बहुत जरूरी है। यही मास पेशियों को मजबूत और अंगों को चुस्त बनाता है। यह रेचक है और हाजमा को तेज करता है।

अभाव से हानि—यह शरीर के रासायनिक रचना म मधुरता लाता है। शरीर को उचित मात्रा मे सोडियम न मिलने पर शरीर मे 'टिशु साधारण स्थिति में नही रह जाते तथा सभी अवयवों की—विशेष रूप से यूक निष्कासन वाली ग्रंथि की स्रवण क्षमता घट जाती है। स्टार्च, रोटी, खाद्यान्न, मास जब अपरिवर्तित दशा म पेट मे पहुचते हैं और सोडियम की कमी भी होती है, तो व्यक्ति 'अजीर्ण' का शिकार हो जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गाल ब्लैडर प्रदेश मे तथा यकृत के आसपास व्यक्ति पीड़ा का अनुभव करता है।

इस अवस्था म पैनक्रियाटिक स्त्रवण को, वह भी काय करना पडता है, जिसे पाचक के प्रथम स्टेज' मे मुख म ही हो जाना चाहिए था। सोडियम की कमी के कारण पाचक रस व थूक म कमी रहती है और इस स्थिति मे वह पट म नही पहुचता है। इसका नतीजा यह होता है कि पेट को अतिरिक्त श्रम करना पडता है।

डाक्टर चास ए० टाइरेल के अनुसार, इस लवण की कमी स गुर्दे तथा मदे के रोग जसे—मधुमेह, अपच, पट का फूलना, पित्त की कमी, धमनियो की कठोरता, बहरापन तथा मोतियाबिन्द आदि हो सकते हैं।

सोडियम का अभाव हमारे पाचन प्रणाली मे गडबडी उत्पन्न करता है। इस रासायनिक तत्व का प्रभाव रक्तप्रवाह शरीर के श्रवण, गला, पेट की दीवारो, प्लीहा तथा पैंक्रियाज (पाचक रस प्रदायक उदर समीपस्थ ग्रथि विशेष) पर विशेष रूप से पडता है। साधारण पाचन पर और शरीर द्वारा पोषण पर इसका बडा प्रभाव होने से भोजन मे इस खनिज लवण का किंचित अभाव नही होना चाहिए। भोजन मे सोडियम की कमी या अनुपस्थिति से शरीर का वजन कम हो जाता है, बदहजमी हो जाती है और भूख कम लगती है। अति दीर्घकाल तक इसके अभाव के फलस्वरूप मुख की ग्रथियां सबसे अधिक प्रभावित होती हैं।

प्राप्ति साधन—पूरे मानव शरीर मे 0 1 प्रतिशत सोडियम है। यह तत्व मुख्यत नारियल के पानी नारियल बादाम, सेब, पातगोभी, गाजर, प्याज पालक, टमाटर शलजम बर आदि अम्लमय फलो मे पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इन्हें भरसक कच्चे ही खाया जाना चाहिए। इसकी दनिक आवश्यकता 5 7 ग्राम होनी चाहिए। इसकी कुछ पूर्ति कम मात्रा मे नमक खाने से भी हो जाती है।

12 पोटाशियम (Potassium)

महत्त्व—जिस व्यक्ति के शरीर म पोटाशियम का कोटा पूरा होगा, वह व्यक्ति पूर्ण रूप से तन्दुरुस्त होगा। पोटाशियम दोषो को घटाने तथा अल्कालीन तत्वो की वृद्धि करने वाला है और 'एंटीसेप्टिक' है। यह तत्व शरीर मे रोगमुक्त रहने की क्षमता देता है तथा उसे रोग निवारण करने के लिए सक्षम बनाता है।

उपयोगिता—यही तीव्र क्षार शरीर की सफाई और बदन म बिजली के समान चुस्ती लाता है। मासपेशियो और जोडो को मजबूत और लचकदार बनाता है। यह नाडी मडल को भी शक्ति प्रदान

किसी इमारत मे लोहे के गर्डर, सलाखें आदि मकान को मजबूत करती हैं इसी तरह लोहयुक्त खुराक हमारे शरीर को मजबूत बनाती है और रोगो के आक्रमण स सुरक्षित रखती है।

उपयोगिता—यह इच्छा शक्ति को दृढ और हृदय मे साहस और कठिनाइयो का सामना करने की शक्ति उत्पन्न करता है। रक्त का लोहम फेफडो म ऑक्सीजन स मिलकर तन्तुओ मे शक्ति पहुचाता है। इसके सेवन से शरीर को जीवन शक्ति बढती है, रक्त शुद्ध बनता है तथा सौदय की वद्धि होती है।

अभाव मे हानि—रक्त मे इसका अभाव होने पर शरीर वायु से आक्सीजन ग्रहण नही कर सकेगा। इसका अत्यधिक अभाव हो जान के कारण कभी-कभी मनुष्य का अन्त भी हो सकता है। पर्याप्त लोह न मिलन पर गुर्दे विकृत हो जाते हैं तथा इस कारण से और भी कई रोग शरीर को आ घेरते हैं। हाथ पाव का ठण्डा रहना, चेहरे की पीली रगत, चिडचिडा मिजाज तबीयत गिरी-गिरी रहना, ये चिह्न प्रकट करते हैं कि शरीर मे लोह तत्व की कमी है।

इसकी कमी से अवयवो के गठन मे शिथिलता, शरीर की कमजोरी, थकान, भूख की कमी श्वास फूलना हृदय की धडकन की शिकायत निस्तेज आखें चेहरा पीला पडना, नाखून सफेद पडना और हाथ परो पर सूजन इत्यादि शिकायतें हो जाती हैं।

साधारणतया शरीर म लोहे की कमी न पडनी चाहिए क्योकि यह नष्ट नही होता। धातुओ का क्षय और आक्सीजन का व्यय निर्विकार रूप से आजीवन चलता रहता है, पर लोह के कण क्षीण तंतुओ के साथ नष्ट नही होते, अपितु पुन शरीर उन्हें काम मे ले लेता है। इसकी दैनिक आवश्यकता बहुत ही थोडी है जो उचित आहार से अपने-आप पूरी होती रहती है।

एक स्वस्थ वयस्क के आहार म लोह की मात्रा 20 मिलीग्राम प्रतिदिन हो तो कमी पडने की कोई आशका नही रहती। वसे बच्चो के लिए 10 मिलीग्राम तथा गभवती स्त्री के लिए 40 मिलीग्राम जरूरत होती है। यह आक्सीजन सोडियम, हाइड्रोजन और फास्फोरस के साथ मिलकर काम करता है। इसके पर्याप्त मात्रा मे प्राप्त होने का अर्थ है—स्वास्थ्य, महत्त्वाकांक्षा, जीवन-शक्ति, सफलता और सुख।

प्राप्ति-साधन—यह तत्त्व विभिन्न छिलके सहित दालो, अन्न निन्हन व सूखे मवो में पर्याप्त मात्रा म होता है। मेथी, पालक, नीम, पुदीना, बथुआ सरसो क साग, ककडी, खजूर, गन्ना, गुड, खुरमानी,

किशमिश, अजवाइन, तोरी, गुवार की फली आदि भी इसकी प्राप्ति के साधन है। वैसे सोयाबीन, चावल की भूसी, फालसा, सेव, पपीता, चुकन्दर, बैंगन और मूंगफली मे भी लौह कम ज्यादा मात्रा मे पाया जाता है।

14 सिलीकन (Cilicon)

महत्व—सिलीकन आनंदित रखने वाला, आशावादी बनाने वाला कला के क्षेत्र मे द्रुतगति देने वाला खनिज लवण है। यह बालो को बडा करता है आखो की रोशनी बढाता है तथा त्वचा को चमकीला बनाता है। यह सुनने और देखने की शक्ति बढाता है। इससे त्वचा चमकीली बनती है।

उपयोगिता—इसमे कीटाणुओ को नष्ट करने की बडी शक्ति है। यह नाडी सस्थान को साधारण रूप से काय करने के लिए प्रभावित करता है। धरती की ऊपरी सतह पर उपलब्ध यह खनिज आयोडीन के साथ सक्रिय होकर वृद्धावस्था को रोकता है। कैल्सियम और फास्फोरस के साथ सक्रिय होकर दातो मे कडापन लाता है। बालो और नखो की वृद्धि के लिए गन्धक के साथ मिला इसका योग आवश्यक होता है। यह अन्य तत्वो का सतुलन बनाये रखकर मस्तिष्क कैंसर, तपदिक आदि रोगो का निवारण तथा यौन अगो को पुष्ट करता है। मन्द-रक्त सवहन, यकृत विकार, कब्ज आदि से ग्रस्त लोगो के लिए यह अति लाभदायक है। सिलीकन जिसे उपलब्ध हो वह व्यक्ति यक्ष्मा, कैंसर तथा अन्य क्षयकारी रोगो से मुक्त रहता है।

अभाव से हानि—इस तत्व के अभाव से ग्रथिया विष से भर जाती हैं और नाडी सस्थान अपना काय साधारण रूप से नही कर पाता, जिससे शरीर मे विकार का ढेर जमा हो जाता है। इससे निरोध शक्ति जाती रहती है और रोगो के लिए उपयुक्त क्षेत्र प्रस्तुत हो जाता है। गजापन और खराब नाखून सिलीकन की कमी को जाहिर करता है। इसकी कमी से त्वचा दात तथा शरीर के ततु अस्वस्थ हो जाते हैं। सुनाई व दिखाई भी कम देने लगता है।

प्राप्ति साधन—धरती मे प्रचुरता के विचार से आक्सीजन के बाद इसी का स्थान है। यह रक्त के लाल कणो की निर्माण क्रिया तेज करता है और आक्सीजन को वहन भी करता है। यह तत्व विभिन्न प्रकार के तणो, सलाद, पालक, पातगोभी, मूली, हरी मिर्च, मटर, गाजर, चुकन्दर, चोकरदार आटा, बादाम, अखरोट, मेव, अजीर तरबूज छिलका

सहित खीरा व पूरे जौ आदि में प्रचुर मात्रा में मिलता है।

15 आयोडीन (Iodine)

महत्व—यह खनिज लवण ग्रंथियां को ठीक रूप में रखता है। मस्तिष्क को शक्ति और मौलिकता प्रदान करता है तथा व्यक्ति का आत्मविश्वास देने वाला है। यह दिमाग खराब होने से बचाता है। नाड़ी-दौर्बल्य (नर्वस ब्रेक डाउन) व गंजापन नहीं आने देता और यौवन को बनाये रखता है। यह शरीर में संतुलन स्थापित करने वाली चीज है।

उपयोगिता—यह दिमाग का बहुत सशक्त रक्षक है। परेशानी व गलत विचारों को रोकता है। आयोडीन ग्रंथियों को उत्तेजित करता है वजन नियन्त्रित रखता है ऑक्सीजन के उपयोग में वृद्धि करता है। यह कैल्सियम और अन्य रक्त के लवणों को ठीक रूप में शरीर में काम आने में सहायक होता है।

आयोडीन शरीर में ऐसे ही कार्य करता है जैसे टिंक्चर आयोडीन दवाखाना में। यह कीड़ों को मारता है घावों को साफ करता है और पीप पड़ने से रोकता है। यह शरीर में सक्रियता पैदा करता है, बालों को बढ़ाता है और उनकी काली रंगत कायम रखता है। यह मानसिक कार्य करने में सहायता देता है और नई युक्तियां सोचना सिखाता है तथा शरीर की विविध ग्रंथियों का पोषण करता है।

मनुष्य की गर्दन में महत्वपूर्ण थायरायड ग्रंथि के स्रवण में आयोडिन होता है। इसका एक औंस मात्र शरीर के लिए वर्ष भर के लिए पर्याप्त है। थायरायड सभी ग्रंथियों का राजा है और सबका नियन्त्रण करता है। शरीर में वर्तमान सभी आयोडीन इसी ग्रंथि में पाया जाता है। गर्दन और गले को विषाक्त होने से यही ग्रंथि बचाती है तथा यौन शक्ति की रक्षा करती है। यदि ग्रंथि सुस्त हो जाए तो शरीर और मस्तिष्क की समस्त कार्य करने वाली ग्रंथियां सुस्त हो जाती हैं।

अभाव के दुष्परिणाम—ग्रंथियों के स्राव से निकलने वाले आयोडीन की मात्रा आपके रक्त में शरीर के करोड़वें भाग से भी कम होती है, पर अगर शरीर में इसका अभाव हो जाए तो न तो आपकी मानसिक शक्ति विकसित हो सकेगी न यौन अंगों में परिपक्वता आएगी और न आप अपने व्यक्तित्व की पूर्ण अभिव्यक्ति करते हुए सुखी और स्वस्थ जीवन बिता सकेंगे। कारण यह है कि आपकी गल ग्रंथियां द्वारा नियन्त्रित होने वाले उक्त कार्य में इसी तत्व का विशेष योग होता है।

शरीर मे आयोडीन के अभाव से लोगो, विशेषकर किशोर किशोरिया, के गले मोटे हो जाते हैं और कठ आगे निकल आता है। इस रोग को घेघा या गलगड कहते है। इसकी मात्रा घट जाने पर जीवन की गति बहुत मन्द हो जाती है। सवतन क्रिया धीमी पड जाती है शरीर अपने आहार को तेजी से जलाने मे असमर्थ हो जाता है, शक्ति का उत्पादन कम पड जाता है, मोटापे की प्रवृत्ति बढ जाती है, शरीर मे सुस्ती आ जाती है और मानसिक क्रिया भी बहुत कुछ शिथिल हो जाती है। आदमी का वजन भी कम हो जाता है।

अगर यह रस कम मात्रा मे निकले तो आपको उष्णता स्थिर रखने मे कठिनाई होगी और आपकी शारीरिक व मानसिक शक्ति का ह्रास हो जाएगा। इसके विपरीत अगर यह रस अधिक मात्रा मे मिलने लगे तो आपका शरीर दौडने लगेगा और आप आसानी से उत्तेजित हो जायेंगे।

प्राप्ति साधन—हमे आयोडीन की प्राप्ति खाद्य पदार्थ से होती है। पौधे इसे धरती या समुद्र मे ग्रहण करते हैं। समुद्र से दूरी जिस कदर बढती जाएगी, उसी हिसाब से पौधो मे आयोडीन की मात्रा म कमी होती जाएगी। खाने के काम आने वाले समुद्री पौधे इसकी प्राप्ति के सबसे अच्छे साधन है। समुद्री पौधो पर जीवित रहने वाली मछलियो मे यह अच्छी मात्रा म रहता है। यह तत्व पत्तेवाली गोभी टमाटर, पालक, प्याज लहसुन कुकरमुत्ता अगूर, अडे, चुकन्दर, अजीर राब मुनक्का खजूर, गेहू का चोकर और पत्ते वाली साग-भाजियो मे भी प्राप्त होता है। यह लवण फलो तथा तरकारियो के छिलको के ठीक नीचे के भाग तथा अनन्नास मे सबसे अधिक होता है।

16 मगनीज (Mangn-se)

महत्त्व—यह लवण शरीर स्थित अन्य लवणो म सतुलन बनाये रखता है तथा स्नायुओ को स्वस्थ एव पुष्ट रखता है।

यह तत्व शरीर म बहुत कम मात्रा मे पाया जाता है, फिर भी शोधक होने के कारण शरीर की अम्लमयता नष्ट करने मे बहुत प्रभावशाली होता है। मस्तिष्क और नाडियो के कोषाणुओं के लिए यह विशेष रूप म जरूरी है। यह पुसत्व और मातृत्व के लिए आवश्यक अश है। हड्डियो के विकास म यह तत्व विशेष रूप म सहायक होता है।

उपयोगिता—यह सतुलनदायक है, नाडी मडल को बल प्रदान करता है, निर्णय करने की शक्ति देता है और स्वस्थ रहने की क्षमता

प्रदान करता है। इस खनिज लवण से रोगों से संघर्ष करने की क्षमता बढ़ती है तथा विचार और क्रिया की समावस्था में गति आती है।

अभाव से हानि—औरतों में हिस्टीरिया रोग इसी लवण की कमी या अभाव का परिणाम होता है। इसके अभाव से ग्रंथि संस्थान विघ्पूर्ण हो जाता है और यौन प्रवृत्ति पर नियन्त्रण नहीं रहता। इसकी कमी होने पर नाड़ी संस्थान अस्त-व्यस्त हो जाता है और दिमाग कमजोर हो जाता है। परेशानी व चिंता इसकी कमी होने की खास पहचान है।

यह तत्व गिरियों नारियल, बादाम, अखरोट आदि में प्रचुर मात्रा में मिलता है। समग्र अन्नों—जौ, गेहूं, जई तथा नीबू, नारंगी, पपरमेंट की पत्तियों, टमाटर, चुकन्दर, हरी तरकारियों और फलों में भी यह बहुत होता है।

शारीरिक स्वास्थ्य की गारण्टी

अब हमें पर्याप्त जानकारी हो चुकी है कि हमारा शरीर ऊपर वर्णित 16 खनिज पदार्थों अथवा रासायनिक तत्वों द्वारा निर्मित है। अतः शरीर के पोषण के लिए हमारे भोजन में उनका होना आवश्यक है। स्वस्थ बने रहने के लिए इन तत्वों का शरीर को उपलब्ध होते रहना चाहिए। शरीर निर्माण के अनुपात में ही, हमें उनमें से कुछ अधिक और कुछ कम मात्रा में चाहिए।

क्या आप अपने गिरे हुए स्वास्थ्य को तेजी से सुधारना चाहते हैं? यदि हां तो अनावश्यक औषधियों और टानिकों के चक्कर में न आइए। बल्कि आपके शरीर में जिन तत्वों की कमी है उनकी प्राकृतिक आहार से पूर्ति कीजिए। शरीर के रासायनिक संतुलन के लिए इन सभी तत्वों की आवश्यकता पड़ती है। शरीर में उनके उचित अनुपात में बने रहने का अर्थ है स्वास्थ्य, शक्ति और सुख! चाहे तो सभी लोग इन्हें प्राप्त कर सकते हैं। प्रकृति किसी के साथ पक्षपात नहीं करती!

6

स्वास्थ्य का खजाना—विटामिन

'विटामिन अत्यन्त सूक्ष्म शक्तिशाली रासायनिक तत्व हैं। खाद्यों मे इनका अभाव होने पर आदमी जिन्दा नही रह सकता और कमी होने पर आदमी अस्वस्थ हो जाता है।"

—डा० वास ए० टाइरेल

शरीर की सबसे बडी निर्माता हमारी जीवन शक्ति है, जिसके कई सहायक हैं। इन सहायकों में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण सहायक विटामिन कहलाते है। ये शरीर के बनाने और उसकी मरम्मत मे वही काम पूरा करते है जो ये किसी मकान के निर्माण मे संगतराश, मिस्त्री, बढई आदि करते हैं। इन कारीगरो के नामो के समान विटामिन के भी अलग-अलग नाम हैं और ये विटामिन ए, बी, सी डी, ई आदि कहलाते है। इनमे से प्रत्येक शरीर के निर्माण मे एक-दूसरे की सहायता करते हैं विटामिनो का अन्वेषण आज से लगभग 80 वर्ष पहले सर हापकिन्स ने किया था।

महत्त्व—प्रो० के० टी० आचार्य के शब्दो मे विटामिन प्राय हम सब के दिमागो मे अब एक जादुई स्वरूप धारण कर चुके हैं। और यह बात है भी ठीक कि अनेक रोगो की अतिरिक्त खुराक की कमी से उत्पन्न, बीमारियों को दूर करने मे विटामिन की साधारण सी मात्रा नाटकीय प्रभाव दिखाती है। चूंकि विटामिन शरीर की अनेक गतिविधियों मे हिस्सा लेते हैं अतएव शरीर के सही रूप मे काम करते रहने के लिए विटामिन बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक हैं।

वास्तव मे, खाद्य पदार्थों मे विटामिन का वही स्थान है, जो इंजन के चलने मे पेट्रोल-तेल का है। हजारो रुपया खर्च करके हम भले ही एक इंजन खरीद लें, किन्तु यदि उसमे तेल न दिया जाए तो वह चल नही सकता। खाद्य पदार्थों मे विटामिन ठीक वैसा ही महत्व रखता है। हो सकता है कि विटामिन का मूल्य आपको बहुत कम नजर आये, पर याद रहे कि भोजन मे वही प्राण है। इसी कारण विटामिन को खाद्य-

प्राण कहा करते हैं।

प्रोफेसर हैरी हूमिज और डाक्टर वोस्टन न वर्षों के परीक्षण मे पता लगाया है कि विटामिन के अभाव से शरीर का पालन-पोषण रुक जाता है और धीरे धीरे शरीर कमजोर होकर उसमे रोगों से सामना करन की शक्ति क्षीण हो जाती है।

कुछ पाश्चात्य वैज्ञानिकों न परीक्षण के लिए बारी बारी से चूहो को विटामिन रहित मास आदि सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ खिलाए। परिणामस्वरूप देखा गया कि खूब भर-पेट भोजन खाने पर भी वे क्रमश सूखते गए और कुछ दिनो बाद मरते गए। शहर मे रहन वाले लोगो के शरीर रोगो से शीघ्र छुटकारा नही पाते, उसका प्रधान कारण उनके भोज्य पदार्थों मे विटामिन का अभाव ही है। कई बार देखा गया है कि जिस विटामिन के अभाव म जो रोग होते हैं उस विटामिन को खिलाने से उस रोग म मुक्ति मिल जाती है और जिन लोगो का वे रोग होते है वे उन रोगा स छुटकारा पाते हैं।

विटामिन अभाव क्यो

कई प्रकार के विटामिना के उपयोग की आवश्यकता अनक अवसरा पर देखी जा चुकी है। इनकी आवश्यकता के कुछ कारण ह—खान-पान की बुरी आदतें खाद्य पदार्थों का गलत चुनाव असतुलित आहार, पुराना पडा हुआ खाद्य पदार्थ मिल कारखान मे पिसा हुआ उरीब खाद्य पदार्थ पाक क्रिया द्वारा निर्जीव बनाया हुआ खाद्य पदार्थ आदि। इन अवस्थाओ मे हममे विटामिनो की आवश्यकता प्रस्तुत हो जाएगी और विभिन्न विटामिनयुक्त खाद्य पदार्थों द्वारा उनकी पूर्ति करना जरूरी होगा।

हमारी धरती मे बहुत-से महत्त्व के तत्वो और खनिज लवणा का बहुत कुछ अभाव हो गया है, जिनका उपयोग कर पौधे विटामिनो का निर्माण करते हैं। इस तरह की धरती म उपजाए हुए खाद्य पदार्थों म विटामिना का अभाव होना बिल्कुल स्वाभाविक है। प्राकृतिक रूप म प्राप्त होन वाले विटामिन मे अन्य उपयोगी तत्व भी मिले रहत हैं। इस तरह के मिश्रण मे विटामिन, खनिज लवण, एन्जाइम, हारमोन आदि बहुत से ज्ञात और अज्ञात तत्व रहते हैं जो सब मिल-जुलकर पोषण के उपयोग म सहायता प्रदान करत हैं।

प्राकृतिक रूप मे प्राप्त होने वाले विटामिनो का महत्त्व बहुत अधिक है। यक्ष्मा-तपेदिक म बहुत दिना से लोग काड लीवर आयल देते रहे हैं।

यह तेल विटामिन डी की प्राप्ति के लिए दिया जाता है। हो सकता है कि इसके प्रभावकारी होने का कारण विटामिन डी के अलावा उसमे मौजूद रहने वाले अन्य तत्व हो। कृत्रिम रूप से तयार विटामिन डी मे अन्य तत्वो का बिल्कुल अभाव होता है।

आजकल चिकित्सक रोगियो के लिए विशेष प्रकार का आहार-क्रम रखा करते हैं, पर यह आहार प्राय कई महत्व के खाद्य-तत्वो से वचित रहता है। इसका एक कारण यह होता है कि कुछ विशेष प्रकार के खाद्य पदार्थ किसी खास रोग मे वर्जित होते है। बूढे लोग भी प्राय अजीर्ण, दातो के अभाव या कुछ अन्य कारणो से बहुत-सी महत्व की चीजें खाना बन्द कर देते हैं। इससे वे कुछ खास उपयोगी तत्वो से बराबर वचित रहा करते है, पर बहुत दिनो तक चलने वाला यह अभाव उनमे अस्वस्थता प्रस्तुत कर देता है। बराबर चलने वाला इस प्रकार के आहार का प्रभाव सभव है, सालो तक सामने न आ सके पर कमजोरी लाने वाला यह प्रभाव क्रमश बढता रहता है और एक दिन व्यक्ति को रोगी बनाकर ही दम लेता है।

विटामिन अभावजन्य रोग

विटामिन और खनिज लवणो के अभाव के कुछ लक्षण है—क्लान्ति, सुस्ती, निबलता, शक्ति की कमी, धडकन, हृदय की पेशियो का विकार, पशियो की क्षीणता, यौनागो की क्षीणता त्वक् प्रदाह, रात मे कम दिख पडना, पाचन की गडबडी, मानसिक निबलता, वजन की कमी, दातो मे गड्ढो का पदा होना, चक्कर आना, कब्ज, भूख का अभाव, त्वचा और आखो की शुष्कता अनिद्रा, जीभ की सूजन और लाली, रक्ताल्पता शारीरिक बाढ की कमी रोग की निरोध शक्ति का ह्रास, रक्त सचालन की गडबडी, तन्तुओ के ठीक तरह से ओषजनीकरण न होना, रसो के स्राव मे कमी आदि।

कुछ लोगो का कहना है कि बहुतो के सम्बन्ध मे आर्थिक स्थिति इस हालत मे पहुचने की वजह हुआ करती है, पर वास्तव मे यह बात पूर्णत सत्य नहीं है। बहुतो के सम्बन्ध मे इस विषय की जानकारी न होना ही कारण हुआ करता है। यह अभाव रातो रात प्रस्तुत नहीं हो जाता। इस अभाव की मात्रा रोज रोज कुछ बढती रहती है। इस अभाव में मुख्य बात आहार की मात्रा की कमी नही, बल्कि आहार का ही स्वय उपयुक्त न होना है।

औसत दर्जे के लोगो में लगभग 90 प्रतिशत आहार अनुपयुक्त

होता है और पर्याप्त विटामिन तो कम से कम 50 प्रतिशत लोगों को नहीं मिला करता। सच पूछिए तो विटामिन वाले अच्छे खाद्य पदार्थों के चुनाव की ओर लोगों का उतना ध्यान भी नहीं रहता।

इन विटामिनों के अभाव के कारण ही हम में तीव्र और जीर्ण रोग के निवारण और निरोध की शक्ति कम हो जाती है। शरीर के रक्षक तत्वों के निर्माण पर विटामिनों का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। उसकी कमी होने पर उनका कम निर्माण होता है, जिससे हमारी प्राकृतिक निरोध शक्ति कम हो जाती है।

विटामिनों की सही जानकारी करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। शरीर की पुष्टि हड्डियों के निर्माण बच्चों के दांत गठन, भूख बढ़ाने, पाकस्थली को सतेज बनाने तथा निरोग दीर्घ जीवन प्राप्ति के लिए ये उपयोगी तत्व बहुत जरूरी हैं। विटामिन रोग निवारण की क्षमता में वृद्धि कर शरीर को विभिन्न रोगों के आक्रमण से बचाते हैं।

विटामिन का सही उपयोग—हमें विटामिन से लाभ उठाने के लिए अपने भोजन को इस तरह बनाकर काम में लाना चाहिए कि उसका अधिकांश उपयोगी तत्व नष्ट होने से बच जाए। चावल का भात बनाकर मांड का फेंक देना स्वास्थ्य के लिए अहितकर है। इससे केवल आवश्यक विटामिन ही नहीं बल्कि मांड के साथ बहुत मूल्यवान खनिज लवण भी बाहर चला जाता है। दालें हमेशा छिलके सहित ही पकाकर खानी चाहिए। हमें चोकर सहित आटे की ही रोटी बनाकर खानी चाहिए। पिसे आटे को छानकर चोकर निकाल फेंकने की गलती नहीं करें क्योंकि चोकर विभिन्न प्रकार के खनिज लवणों विटामिनों एवं जीवन तत्वों से समृद्ध रहता है। बारीक छना मैदा मशीन के साफ किए चावल और रसायन से साफ की हुई सफेद चीनी का जहां तक हो सके त्याग करना चाहिए।

डा० चार्स ए० टाइरेल के परामर्श पर ध्यान दें कि—विटामिन हमारे खाद्य पदार्थों में उनके प्राणरूप से स्थित होते हैं। उनको खाद्य पदार्थों से अलग करके रखना टिकिया के रूप में या पैकटों में बांधकर रखना तथा बोतलों में भरकर सुरक्षित रखने की कोशिश करना एक प्रकार से असम्भव तो नहीं है किन्तु इस प्रकार के विटामिन उतने लाभकारी नहीं हो सकते, जितने विटामिनयुक्त सप्राण खाद्य पदार्थों के माध्यम से लाभकारी सिद्ध होते हैं।

ध्यान रहे खाद्यों के प्राण ये विटामिन खाद्यों को आग पर रखने से उनमें अधिक मिर्च-मसाला मिलाने से, उनको घी या तेल में अधिक

तलने भूलने से, अनाज को बिजली की चक्की में पीसने से तथा खाद्यो को उनके चोकर तथा छिलको सहित न खाने से नष्ट हो जाते हैं और शरीर को पूरा-पूरा लाभ नही पहुचा पाते।

विटामिन क्या है

अग्रेजी सेना के एक चिकित्सक डॉक्टर रावर्ट मैकर्करिसन ने विटामिन के पूरे सिद्धात को इन शब्दो म सक्षिप्त किया है

1 विटामिन जीवित टिशुओ (ततुओ) का एक निरतर विद्यमान निर्माण तत्व ह। यद्यपि उसकी मात्रा बहुत कम होती ह, पर स्वास्थ्य का बना रहना बहुत कुछ उस पर ही निभर है।

2 विटामिन स्वयं शरीर को शक्ति प्रदान नही करते, लेकिन प्रोटीन, चिकनाई, कार्वोहाइड्रेट तथा क्षारो का उपयोग कराकर व शरीर को स्वस्थ और सशक्त बनाये रखते हैं।

3 प्रोटीन, चिकनाई, कार्बोहाइड्रेट तथा क्षार, बिना विटामिन के सहयोग के, शरीर को स्वस्थ बनाये रखन मे असमथ हैं। और इन तत्वा के अभाव म विटामिन भी व्यक्ति को स्वस्थ नही रख सकत। विटामिनो के अभाव में शरीर सूखा रह जाता है।

4 हर विटामिन पोषण तत्व के क्षेत्र मे अपना एक निश्चित काम करता है।

5 हर विटामिन निर्माणात्मक तथा विध्वंसात्मक प्रक्रिया के बीच सतुलन स्थापित करता है।

6 एक विटामिन दूसरे विटामिन की स्थानपूर्ति नही कर सकता, यद्यपि एक का अभाव दूसरे के काय मे बाधा अवश्य उत्पन्न कर सकता ह।

7 हर विटामिन का एक निश्चित ग्रथि पर अपना प्रभाव होता ह। पोषण तत्वा के अभाव से होने वाले रोगो मे इन ग्रथियो की सक्रियता मुख्य कारण होती ह।

8 हारमोन तथा अन्य वाह्य स्राव के उत्पादन म विटामिन बडा महत्वपूण काम करता है।

9 विटामिन बाहरी कीटाणुओ के हमले से ऊनको (टिशुओ) के सघष म सहायक होता है।

10 स्वस्थ कोशाओ के ठीक काम की रासायनिक प्रक्रिया की शृखला म विटामिन एक महत्वपूण शृखला ह।

11 व्यक्ति को जिस विटामिन की जितनी अपेक्षा होगी, उतना ही अधिक उस विटामिन का फल उसे मिलेगा।

12 विटामिन 'ए' का शरीर के विकास और रासायनिक प्रक्रिया से सबध है।

13 विटामिन बी' आदमी मे भोजन की इच्छा उत्पन्न करता है।

14 विटामिन बी का हर कोशा (विशेषकर नाडी कोशा) के सुचारु रूप से काम करने से सम्बन्ध है।

15 विटामिन सी का बढत टिशुओ की रासायनिक प्रक्रिया से सम्बन्ध है।

विटामिनो के स्रोत—उनकी उपयोगिता

विटामिन कई प्रकार के होते है, जिनमें मुख्य छ है—ए बी, सी, डी, ई तथा के। इनमे से प्रत्येक विटामिन पोषण तत्व के क्षेत्र मे अपना एक निश्चित काम करता है।

विटामिन को हिन्दी म खाद्योज कहा गया है। 'खाद्य का ओज' अर्थात खाद्य पदार्थ म विद्यमान अनेक प्रकार के पोषित-तत्व हमारे आहार को पोषक बनाते है। ऐसे पोषक तत्व युक्त आहार का सेवन करने से शरीर पुष्ट और सुडौल होता है। कौन सा विटामिन किन-किन पदार्थों म पाया जाता है और उसका शरीर क लिए क्या उपयोग और महत्व है, इसकी विस्तृत वैज्ञानिक जानकारी प्रस्तुत है।

विटामिन 'ए'

इसे वृद्धिकारक विटामिन भी कहते हैं। वसा में घुलनशील यह रासायनिक यौगिक तत्व है। शरीर में यह कैरोटीन नामक पदार्थ से बनता है। करोटीन' वनस्पति जगत से जन्तु जगत में पहुचता है। यही करोटीन हमारे शरीर में पहुचकर एक रस विशेष द्वारा विटामिन 'ए मे परिवर्तित हो जाता है।

मोटे और पर एक व्यक्ति के लिए एक स दो यूनिट या मिलिग्राम विटामिन ए रोज चाहिए जो 3 औंस कच्ची पत्तादार साग-सब्जियां को खाने स प्राप्त हो जाता है।

विटामिन 'ए' के कार्य

1 शरीर की बाढ़-वृद्धि के लिए विशेषकर छोटे बच्चो बालको तथा गर्भस्थित शिशु के शारीरिक विकास के लिए यह बहुत आवश्यक है। इसकी कमी से शरीर के पूरे विकास में रुकावट होती है।

2 विटामिन ए का आखो के स्वास्थ्य स गहरा सम्बन्ध है। आख

के कोये की बनावट के लिए प्रोटीन व विटामिन ए मुख्य तत्व है। शरीर मे विटामिन ए की कमी के कारण अनेक प्रकार के आखो के रोग होने की आशका रहती है। इसकी कमी से दृष्टि खराब हो जाती है और खास तौर से रात मे तो देखने और पहचानने तक में बहुत कठिनाई होती है। रतौंधी के रोगियो को पर्याप्त मात्रा मे विटामिन ए देने से कुछ सप्ताह मे ही रोग से छुटकारा मिल जाता है। अगर छोटे बच्चो को विटामिन ए उचित मात्रा मे न मिले तो वह पूरी तरह से अन्धे भी हो सकते हैं। आखो की खुश्की, खुजली, जलन आदि विटामिन ए की कमी के सूचक है। आखो मे फूला पड़ना या आखो का चला जाना इन बीमारियो के उग्रतम रूप है। यह कितने अफसोस की बात है कि हमारे हजारो देशवासी केवल इसलिए अन्धेपन का शिकार हो जाते हैं कि उन्हे खाने को सही खुराक नही मिलती।

3 त्वचा के कोषो को भी विटामिन 'ए' की आवश्यकता रहती है। यह त्वचा की कोमलता और स्निग्धता को बनाए रखता है। इसकी कमी से स्नायुविक तन्तुओ पर बुरा असर पड़ता है। चमडी की सुरक्षा तथा उसकी आतरिक नमी बनाए रखने के लिए विटामिन ए आवश्यक है। इसके अभाव मे त्वचा खुरदरी व रूखी हो जाती है और फोड़े फुसी, खुजली, दाद आदि चर्म रोग हो जाते है।

4 शरीर के सास सस्थान अन्न प्रणाली तथा अन्य स्थानो की श्लैष्मिक कलाओ के स्तभाकार कोशो की स्वस्थता तथा उनके ठीक कार्यों के लिए विटामिन 'ए' की उपयुक्त मात्रा आवश्यक है। इसकी कमी से बहुधा जुकाम, खासी, निमोनिया तथा श्वास पथ के अन्य रोग और पकड लेते है।

5 विटामिन ए के अभाव मे गुर्दे व मूत्राशय का रोग रक्त रोग तथा स्नायु रोग भी अवश्य हो जाते हैं।

6 इस तरह विटामिन ए भोजन का सबसे महत्वपूर्ण अग है। प्रतिदिन भोजन मे इसकी उचित और सतुलित मात्रा मे मौजूदगी मानवी शरीर पर असाधारण प्रभाव उत्पन्न करती है। इससे शरीर स्वस्थ व शक्तिशाली तथा चेहरा प्रफुल्ल और आकर्षक रहता है। इससे शरीर की धमनी शिरनी नेत्र चमकीले व प्रकाशवान रहते है। बालको के भोजन मे विटामिन ए की मौजूदगी उनमे शक्ति, चुस्ती तरोताजगी उत्पन्न करती है तथा अच्छी बाढ और दीर्घ जीवन मे सहायक होता है। यह स्वास्थ्य और शक्ति बनाए रखता है और पाचन क्रिया को तेज कर भूख बढाता है। यह फेफड़ो और आतो के रोगो से सुरक्षित रखता है

तथा चम रोगो को रोकता है। यह विशेप रूप मे रोग निवारक शक्ति को बढाना है । इससे नेत्र-ज्योति को बढाने मे विशेष सहायता मिलता है।

विशेषताए—शारीरिक चर्बी के साथ विटामिन ए का सचय सभव है । आहार म अन्य विटामिनो की मात्रा आवश्यकता स अधिक हो तो वह नष्ट हो जाती है, लेकिन विटामिन ए इसका अपवाद है । शाकाहारी लोगो के लिए इसका यह गुण वरदान सिद्ध हुआ है । अधिकाश विटामिन ए युक्त सस्ते मौसमी फल और सब्जिया है ।

हरे साग सब्जी व फलो मे कैरोटीन नामक एक सयुक्त तत्व रहता है उसको विटामिन ए म परिवर्तित करन की क्षमता मानव मे है । मोटे तौर पर हम हरियाली को 'करोटीन' कह सकत हैं । शाकाहारियो का अधिकाश विटामिन ए करोटीन से ही प्राप्त होना है ।

दनिक मात्रा—भारतीय पोषण वज्ञानिको की राय मे एक बालिग व्यक्ति के दनिक आहार मे यदि 3000 से 4000 इ यू (अतर्राष्ट्रीय यूनिट) विटामिन ए का समावेश हो तो वह काफी होगा । एक मिली-ग्राम 3300 यूनिट के बराबर होता है । अर्थात दनिक माग एक माशे के हजारवे हिस्से के बराबर ह । मात्रा इतनी सूक्ष्म होते हुए भी वह अत्यन्त चम कारिक ह ।

प्राप्ति के साधन—कैरोटीन के रूप म विटामिन ए हरे पत्ता वाली शाक सब्जियो व फलो म प्रचुर मात्रा मे पाया जाता है । जो सब्जी जितनी अधिक हरी होगी ह उसमे उतना ही अधिक विटामिन ए होगा है । इनमे पालक मथी, पातगोभी (करम कल्ला), धनिया पोदीना पीला कद्दू गाजर टमाटर मूली, सोयाबीन, मटर, आलू अरवी आदि साग विटामिन ए के भण्डार है ।

इसी तरह पक हुए रसदार फल जसे—पपीता केला आम रसभरी पके लाल टमाटर, सतरा माल्टा नीबू अनन्नास, खजूर या छुआरा आदि स भी विटामिन ए प्राप्त होता है ।

शुद्ध विटामिन ए मछली, कलेजी, अण्डे की जर्दी दूध दही घी मक्खन और पनीर मे होता है । मछली का तल इसका सर्वोत्तम प्राप्ति साधन है । काजू बादाम, अखरोट आदि मेवा मे भी विटामिन ए होता है ।

विटामिन 'बी'

महत्त्व—विटामिन बी का भी स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है । यह शरीर की क्षय निर्माण क्रिया तीव्र कर शरीर की वाढ म सहायक होता

है। यह भूख और पाचन बढाता है नाडी सम्बधी रोगो से शरीर की रक्षा करता है और पाचन प्रणाली की शक्ति बढाता है। यह विभिन्न अगो का मजबूत करता है तथा हृदय व मस्तिष्क को शक्ति पहुचाता है। यह चेहरे पर ताजगी प्रफुल्लता और चम पर चिकनाई और कामलता उत्पन्न करता है।

वसे विटामिन बी कई विटामिनो का समह है। इसम सात अवयव मुख्य है। इनमे बी-1, बी-2, बी-6, बी-12 आदि उल्लेखनीय हैं। कुछ हालतो म विटामिन बी 1 के लिए थियामिन, बी 2 के लिए राइबो लेविन और बी 6 के लिए पायरीडोक्सिन के नाम भी प्रयोग किए जाते हैं। विटामिन बी 12 का अलग स दूसरा नाम नही है।

विटामिना के इस समूह मे शामिल हर एक विटामिन हमारे शरीर मे विभिन्न कत्तव्य पूरे करता है। य कत्तव्य बहुत महत्वपूण कोटि के हैं—जैसे नाडी सस्थान व बालो का पोषण जिह्वा व चमडी का मुलायमियत, रक्त मे लाल कोशिका और इनका पोषण और वद्धि करना आदि। गभवती आर दूध पिलान वाली महिलाओ को विशेष रूप से फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 की आवश्यकता होती है, क्योकि ये दानो ही खून मे कमी पदा होन को रोकने म सहायक हैं। विटामिन बी के उल्लेखनीय विशेष गुण हैं—शरीर का पुष्ट व सुडौल रखना पाचन-क्रिया ठीक रखना, मासपेशियो को मजबूत रखना, शरीर म स्निग्धता और सौम्यता रखना स्वास्थ्य की रक्षा करना और शरीर का विकास करना आदि। 'इस विटामिन का उत्तम प्रभाव शरीर के स्नायुओ, पाचन यन्त्रो तथा हृदय और यकृत पर विशेष रूप स पडता है।

अभाव से उत्पन्न लक्षण—इस विटामिन का अभाव होन या अपर्याप्त मात्रा म प्राप्त होने से शारीरिक वजन और ताकत घट जाती है शरीर मे थकान आती है तथा नाडिया कमजोर हो जाता हैं। अन्न-नाली मे विकार आ जाता है तथा तापमान साधारण स कम हा जाता है। अजीण तथा अन्न-दाह आदि रोग होन लगते हैं और अगो मे क्रमश शिथिलता आन लगती है। शरीर मे चुभन वेदनो मासपेशियो म एक प्रकार की सूजन की शिकायत हो जाती है। बेरी बेरी का राग हो जाना है। मुह के कोनो पर घाव हो जाते हैं या जीभ पर जो छाले पड जाते हैं वे विटामिन बी के अभाव के कारण ही होते हैं। यह राग बहुधा उन लागो को अधिक होता है जिनके भोजन म मशीन से छिना चावल अधिक मात्रा मे रहता है। इसके अभाव म भूख म कमी, अपच व कब्ज, रक्त मे कमी, दुबलापन, पेट म जलन

होना, त्वचा रूखी होना, अरुचि होना आदि की शिकायतें भी हो जाती हैं।

इनके अतिरिक्त दिल के रोग, बालों का झरना मधुमेह निकलना, दमा गठिया श्वेतकुष्ठ, क्षय तथा पागलपन आदि रोग होने की भी आशंका रहती है।

शिक्षकों का अनुभव है कि जिन बच्चों को पोषक आहार मिलता है, वे पढ़ने लिखने में उन बच्चों से कहीं अच्छे होते हैं जिन्हें इस प्रकार का भोजन नसीब नहीं होता। इसलिए माताओं को चाहिए कि अपनी सन्तान को शैशवकाल से ही मैदे की चीजें, मिल की शक्कर आदि निर्जीव पदार्थ न देकर चोकरदार आटे की रोटी, गुड़ आदि खाने को प्रोत्साहित करें। जिन बच्चों को पूर्ण अन्न की चीजें मिलती हैं, वे ज्यादा पुष्ट होते हैं। उनकी अस्थियां हड्डियां और दांत मजबूत होते हैं। इसके अलावा उनमें सादे और प्राकृतिक भोजन के प्रति रुचि भी अधिक होती है।

(क) विटामिन बी 1

महत्त्व—इसका रासायनिक नाम थियामिन हाइड्रो क्लोराइड है। यह मनुष्य के लिए हर दिन पांच मि ग्रा आवश्यक है और अनेक बीमारियों की दशा में इसकी दैनिक मात्रा कई गुना बढ़ जाती है। इसका उपयोग बेरी बेरी के अतिरिक्त अन्य रोगों में किया जाता है। तन्त्रिका शोथ में यह विशेष मात्रा में प्रयोग किया जाता है। कई उदर रोगों में, जिनमें वमन और दस्त के लक्षण भी वर्तमान रहते हैं, इसका व्यवहार लाभकर सिद्ध होता है। भूख की कमी में भी इसका व्यवहार लाभप्रद होता है। कई हृदय रोगों में विटामिन बी 1 की कमी पाई जाती है। इन अवस्थाओं में थियामिन का व्यवहार वांछनीय है।

प्राप्ति साधन—प्राकृतिक रूप में विटामिन बी 1 बिना छिले अनाजों, दालों, अंडों फलों, बहुत-सी तरकारियां यकृत तथा मांस और दूध में पाया जाता है। इसकी अच्छी मात्रा ईस्ट (खमीर) में पाई जाती है। इस विटामिन का सबसे अधिक अनुपात दालों के छिलकों में होता है।

दैनिक आवश्यकता—विटामिन बी 1 की औसत दैनिक आवश्यकता लगभग 300 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट है। गर्भवती स्त्री बच्चे को दूध पिलाने वाली माता को पुरुष की अपेक्षा तीन से पांच गुना अधिक विटामिन बी 1 की जरूरत होती है। बच्चों को भी अधिक मात्रा की

आवश्यकता होती है।

काय–कार्बोज वर्ग के पदार्थों के पूर्ण आत्मीकरण के लिए इस विटामिन की उपस्थिति बहुत जरूरी है। यह विटामिन शरीर की समुचित वृद्धि मे सहायक होता है। इसकी कमी से शरीर के पूर्ण विकास ■ बाधा पडती है। इसकी कमी से भूख म कमी कब्ज, अफारा दस्त, सिर मे दर्द हाथ पाव मे दर्द, कानो मे भनभनाहट, आखो के सामने अधेरा छा जाना चक्कर आना, स्मरण शक्ति की कमी, चिन्ता और भय आदि लक्षण पैदा हो जाते है।

विटामिन बी-2

इनका रासायनिक नाम 'राइबो फ्लेविन' और 'लैक्टो फ्लेविन' है। इसकी शरीर मे कमी हो जाने पर अनेक खराबिया पैदा हो जाती हैं, जैसे अरूपी जिह्वा शोथ, होठो पर सफेद धुरिया पडना और विशेष प्रकार के चर्म रोग। मनुष्य को इसकी दैनिक आवश्यकता 2 मि ग्रा की होती है।

प्राप्ति के साधन—प्राकृतिक अवस्था मे यह तत्व दूध मे कुछ मात्रा मे प्राप्त होता है और लगभग इतनी ही मात्रा म मास और अण्डे मे तथा विशेष मात्रा मे यकृत मे होता है। गाढे दूध और सुखाए हुए पनीर म इसकी मात्रा अच्छी होती है। ईस्ट (खमीर) म इसकी मात्रा बहुत अच्छी होती है। अनाज और दालो व सब्जियो मे इसकी मात्रा कम होती है।

उपयोगिता—विटामिन बी-2 शरीर मे हवा की मात्रा मे सन्तुलन स्थापित करता है। यह शरीर को चर्म रोग से बचाता है। युवावस्था की रक्षा करता है। हृदय, जिगर, पाचन ग्रंथियो, मासपेशियो और गुर्दों को शक्ति प्रदान करता है।

इसकी कमी से आखो के कोर्निया के चारो ओर लाली पैदा हो जाती है और पानी बहने लगता है, होठ फट जाते हैं। त्वचा पर खुजली तथा काले दाग पड जाते हैं।

विटामिन बी 6

इसका रासायनिक नाम पिरिडाक्सिन हाइड्रोक्लोराइड' है। यह विटामिन त्वचा के रोगो से रक्षा करती है। यह प्रोटीन और फैटी-एसिड के पक्वीकरण मे सहायता करता है।

महत्व—इसके अभाव म विशेष प्रकार का पाडु और चर्म रोग

हो जाता है । किसी किसी को स्नायु दौर्बल्य और ऐंठन होने लगता है । किसी किसी का शारीरिक भार घट जाता है और खान पीन मे अरुचि हो जाती है । इसकी कमजोरी से शारीरिक कमजोरी, जिह्वा शोथ भूख न लगना, नींद कम आना, चलने फिरने मे कष्ट होना, पेशाब अधिक आना और मूत्राशय या गर्दे की पथरी बनना आदि की आशंका रहती है । स्त्री के गर्भकालीन वमन मे इसका उपयोग हितकर पाया गया है ।

प्राप्ति साधन—यह विटामिन प्राकृतिक अवस्था मे पशुओ के यकृत (जिगर), अण्ड मांस और मछली मे पाया जाता है । यह साग सब्जी, अंकुरित अनाज और दालो, मूंगफली तथा खमीर (ईस्ट) मे अच्छा मात्रा मे पाया जाता है ।

विटामिन बी 6 थोडा बहुत ताप सहन कर लेता है, परन्तु इसको भी दैनिक आहार से प्राप्त करना चाहिए । इसकी दैनिक आवश्यकता 2 3 मिली ग्राम है ।

विटामिन बी० पी० पी०

अभाव से रोग—पी० पी० का अर्थ है पलेग्रा निरोधक और इसका रासायनिक नाम है 'निकोटिनिक अम्ल' । शरीर मे इसके अभाव मे मनुष्य मे पलेग्रा रोग पैदा हो जाता है । इसके चिन्ह हैं—विशेष प्रकार का चर्म रोग अतिसार और मनोविकृति । इसकी कमी होने की दशा मे मनुष्य मे चिडचिडापन मस्तिष्क पीडा अल्प निद्रा जी मिचलाना तथा वमन के लक्षण उत्पन्न हो जाते है। इसकी विशेष कमी का प्रभाव शरीर के उन अंगो मे दिखाई देता है, जो कपडे से ढके नही जाते । जैसे हाथ पैर का पृष्ठ भाग तथा गर्दन । इन अंगो पर काली झुर्री सी पड जाती हैं । मुह आना और जीभ पर निशान तथा पेट मे जलन और दस्त की शिकायतें पैदा हो जाती हैं । यहा नही मनोविकृति, स्मरण शक्ति का ह्रास उदासीनता, विभ्रम, मिनोभ्रंश आदि के लक्षण दिखाई देते हैं ।

मनुष्य मे इसकी दैनिक आवश्यकता 4 मि०ग्रा० होती है ।

प्राप्ति के साधन—प्राकृतिक अवस्था मे यह विटामिन कलेजी, मांस, अण्डा पनीर तथा अनाज, फल, सब्जी दूध और भिन्न भिन्न पत्तो मे पाया जाता है । ढेंकी के छटे अथवा चावल मे इसकी मात्रा अच्छी होती है और मिल के पालिश किए चावल मे कम । खमीर (ईस्ट) मे भी यह अच्छी मात्रा में पाया जाता है । इसकी ज्यादा कमी

होने पर लिवर (जिगर) मे इसके इंजेक्शन भी देते हैं।

विटामिन बी 12

इसका रासायनिक नाम 'कोबालमिन है। प्रथमत यह यकृत से विश्लेषण प्रक्रिया द्वारा निकाला गया था। यह अल्प मात्रा म मनुष्य की आंतो म भी जीवाणु द्वारा सश्लेषण होता है। यह मास, मछली, दूध, छेना और पनीर मे पाया जाता है।

मनुष्य का इसकी दैनिक आवश्यकता बहुत ही कम है। रक्त क्षीणता मे यह 500 से 1000 मि० ग्रा० तक प्रतिदिन व्यवहार मे लाया जाता है। यह कई प्रकार की रक्तक्षीणता और सग्रहणी मे लाभप्रद होता है।

साराश म बी समूह के विटामिन विभिन्न दाला दूध दूध स बनी चीजो—दही छाछ पनीर, मक्खन म, अण्डे काजू मूगफली पिस्ता, बादाम, मास ओखली म साफ किए चावल, मक्की आदि मे विशेष रूप स पाया जाता है। वैस अधिकाश साग सब्जी व फलो मे भी पर्याप्त मात्रा मे होता है।

अभिषव (ईस्ट—खमीर) के कोषाणुओ में 18 एमिनो एसिडो और 12 खनिज लवणो के अलावा 'बी' वग के सभी विटामिन जिनकी सख्या दस बारह होगी, पाये जात हैं।

विटामिन 'सी'

शरीर मे विटामिन 'सी' की मौजूदगी आखो, दांतो और मसूडो के रोगो से मुक्त रखती है। यह रक्त की निर्बलता और शरीर की दुबलता का दूर करता है। यह चम रोगो और रक्त विकार आदि से सुरक्षित रखता है। यह हड्डियो की मजबूती व बाढ का सहायक और नेत्र ज्योति का रक्षक है। यह हमे नजला जुकाम और सर्दी लगने की बीमारियो मे बचाता है। मा बनने वाली स्त्रियो तथा दूध पिलाने वाली औरतो के भोजन म विटामिन सी' के तत्व साधारण मात्रा से कुछ अधिक रहने चाहिए।

अभाव से उत्पन्न रोग—विटामिन 'सी' की कमी उन्ही व्यक्तियो को होती है, जिनका भोजन सतुलित नहीं होता। इसकी कमी के फलस्वरूप व्यक्ति स्कर्वी रोग का शिकार होता है, पर मोटे रूप मे इसके अभाव के निम्नलिखित लक्षण बताये जाते है।

बालिग व्यक्ति का वजन घटने लगता है। खून की कमी हो जाती

है। व्यक्ति कमजोर हो जाता है और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। मसूढ़े फूल जाते हैं उनसे खून निकलता है और प्रायः फुंसियां निकलने लगती हैं। दांत ढीले हो जाते हैं और गिरने लगते हैं। जबड़ों की हड्डियों में गलन क्रिया बढ़ जाती है। केशिका झिल्ली में त्वचा में रक्त बहता है। बहुत मामूली चोट से भी त्वचा पर नीले धब्बे पड़ने लगते हैं। कुछ लोगों के टखने की त्वचा कड़ी तख्ते के समान हो जाती है। नाना प्रकार के नाड़ी विकार भी दृष्टिगोचर हो सकते हैं। शिशु और बच्चे स्कर्वी रोग से क्षीण हो जाते हैं। उनकी उचित बाढ़ नहीं होती और बीमार दिखाई देते हैं। ये साधारण लक्षण विटामिन सी की कमी को साफ तौर से प्रकट करते हैं।

डॉक्टर चास के अनुसार, इस विटामिन की कमी से पाचन संस्थान में पहले गड़बड़ी होती है। यहां तक कि इसके अभाव में पाकस्थली एवं आंतों में छाले पड़ जाते हैं। रक्त विकार, अस्थि रोग दांत के रोग, गठिया वात, चर्म रोग रक्तचाप, लकवा, मोतियाबिन्द तथा पीलिया आदि कितने ही रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

कुछ खोजकर्ताओं ने देखा कि कुछ वयस्क व्यक्ति ताजी सब्जियां और फल कम खाते हैं। इससे फलस्वरूप उनके शरीर को अपेक्षित विटामिन 'सी' नहीं मिल पाता। इसके परिणामस्वरूप उनमें काहिली, जल्द थकान, निराशा और चिड़चिड़ापन उत्पन्न हो जाता है। ऐसे व्यक्ति व्यर्थ तक करने वाले होते हैं।

उपयोगिता—विटामिन 'सी' त्वचा को साफ और स्वस्थ रखता है। शरीर के घावों आदि को शीघ्र भरने और अच्छे होने के लिए जिन कोषों (सेलों) की आवश्यकता होती है इनके निर्माण के लिए भी इसकी उपस्थिति आवश्यक है। इसकी कमी से घावों का भरने और चर्म रोगों का ठीक होने में देरी होती है।

यह नासिका और कण्ठ की श्वास नलिकाओं की कोशिकाओं को मजबूत बनाता है ताकि बारम्बार नजला, जुकाम और खांसी आदि न हों।

प्राप्ति के साधन—विटामिन 'सी' खट्टा विटामिन है जो हमें नीबू, संतरे, आंवला बन्दगोभी (करमकल्ला) बेर जामुन, अमरूद, फालसा अंकुरित चने आदि से प्राप्त होता है।

इसके अतिरिक्त पालक प्याज हरी मिर्च, करेला टमाटर या उसका रस, मौसमी, सेब, अंगूर पपीता, आम अनन्नास आदि में भी यह विटामिन काफी मात्रा में मिलता है। ताजा फल, तरकारियां का

बच्चा सलाद बनाकर खाने से अधिकतम विटामिन 'सी' मिलने का लाभ उठाया जा सकता है।

इसकी दैनिक आवश्यकता आम आदमी के लिए 50 मिलीग्राम और बच्चों के लिए 30 मिलिग्राम बताई गई है।

विटामिन डी

उपयोगिता—विटामिन 'डी' का कार्य भी किसी सीमा तक विटामिन 'सी' के समान ही है। यह अस्थि का निर्माण करने वाले तत्वों—कैलसियम और फास्फोरस का अभिशोषण करने में सहायक होता है और क्षय-निर्माण की क्रिया का नियन्त्रण करता है। यह शारीरिक बाढ़, हड्डियों के ढांचे और पोषण के लिए सहायक है। दांतों को मजबूत और चमकीला बनाने की यह श्रेष्ठ वस्तु है। यह शरीर को सुडौल और पुष्ट बनाता है।

बालकों को खूब विटामिन 'डी' मिलते रहने से उनके सुंदर और दृढ़ दांत बनने में सहायता मिलती है। गर्भवती स्त्रियों को बराबर मिलते रहने से मां को लाभ होता ही है पेट के बच्चे के भावी स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके प्रयोग से बालकों में उत्पन्न अस्थि-विकृति—कलाई और कोहनी का बढ़ जाना पैरों का टेढ़ा हो जाना तथा अस्थि सम्बन्धी विकारों का निवारण करने में मदद मिलती है।

अभाव से रोग—बचपन हड्डियों का निर्माण-काल है। अब यदि बचपन में विटामिन 'डी' की कमी पड़ जाए तो बच्चों का शारीरिक विकास रुक जाता है और ढांचा विकृत हो जाता है। समय रहते विटामिन 'डी' या कैलसियम की कमी को दूर न किया जाए तो रिकेटस (हड्डियों की विकृति) नामक रोग हो जाता है। यदि हड्डियां एक बार विकृत हो जायें अर्थात् अस्थियां कमजोर होकर मुड़ जायें तो फिर जल्दी ठीक होने का नाम नहीं लेतीं।

डा० वाम के अनुसार, इस विटामिन की कमी या अभाव से स्त्रियों को रक्तप्रदर की शिकायत हो जाती है। इसके अलावा शरीर की वृद्धि का रुकना संधिवात, मधुमेह, निमोनिया हृदय के रोग मृगि और हिस्टीरिया रोग हो जाते हैं।

प्राप्ति के साधन—विटामिन 'डी' अण्डे घी, दूध, केला, मक्खन शाक मछली की लिवर (कलेजा) का तेल, केला सरसों का तेल तथा सभी वनपक्व फलों में पाया जाता है। यह विटामिन एक अनोखे तरीके से भी शरीर में अपने आप पैदा हो जाता है। अर्थात् अगर हम सिर्फ

धूप म खड हो जाए तो हमारी त्वचा म यह विटामिन अपने आप बनना शुरू हो जाता ह। इस तरह खुली धूप मे खलन मे विटामिन डी मुफ्त म मिल जाता है। पर्दे म रहने वाली महिलाए जो घर की चहारदीवारी म बन्द रहती हैं या वे औरतें जो अपने शरीर को कपडो से इस तरह ढाप लेती है कि सूरज की धूप, शरीर का लग ही न सके वे इस कुदरती फायदे स वचित रहती हैं। जो लोग महानगरो की गदी बस्तियो म रहते हैं व शुद्ध हवा व धूप का सेवन नही कर पाते उनके शरीर म विटामिन 'डी' की कमी हो जाती है। अत धूप में शरीर पर सरसो या जतून के तल स मालिश की जाए तो शरीर में विटामिन 'डी' उत्पन्न होकर शरीर को शक्ति प्रदान करता है। धूप की भारत म कमी नही है। इसलिए विटामिन डी की कमी यहा कभी भी नही होनी चाहिए। विटामिन डी चिकनाई म घुलता है, लेकिन पानी म नही और विटामिन ए' के साथ इसका सचय सभव है। इसकी दनिक आवश्यकता 10 12 माइक्रो मिलीग्राम मानी गई है। बच्चो और गर्भवती स्त्रिया को विटामिन 'डी की ज्यादा जरूरत होती है।

विटामिन 'ई'

उपयोगिता—विटामिन ई का प्रयोग अच्छी नस्ल क लिए आवश्यक और स्त्री पुरुष दोनो ही क लिए लाभदायक है। इसे गभ सस्थापक विटामिन भी कह सकते हैं। इस तत्व के अभाव मे पुरुष म नामर्दी और स्त्री म बाझपन उत्पन्न हो जाता है। इसके प्रयोग से शरीर मजबूत होता है और वजन म उन्नति होती है। भोजन म इसका नियमित उपयोग बहुत से आतरिक विकारो का दूर करता है। विटामिन ई की पर्याप्त मात्रा लगातार भोजन द्वारा मिलती रह तो शरीर म लोहे और चून के तत्व शोषण करन की क्षमता पदा हो जाती है।

डा० एलायस टपल के अनुसार, विटामिन ई म एटी आक्सिडाटिंग क्षमता के कारण आदमी अधिक दर तक युवा बना रह सकता है। वृद्धता की क्रिया 'आक्साइडेशन' के अनुरूप है और विटामिन ई आक्साइडेशन का बाधक है। अत इसका प्रयोग इसके विरुद्ध किया जा सकता है।

अभाव स रोग—इसके अभाव के कारण बच्चा मे एक विशिष्ट रक्ताल्पता हो सकती है। मस्तिष्क की क्षति तथा मासपेशियों की डिस्ट्राफी व हृदय रोगों मे इसस लाभ होता है।

डाक्टर राबर्ट बगमेन का मत है कि विटामिन ई की कमी यकृत की कार्यक्षमता बिगाड सकती है तथा पाचन सम्बन्धी कष्ट उत्पन्न कर सकती है। इसकी कमी से व्यक्ति म थकान आएगी तथा ध्यान केन्द्रित करने म वह असमर्थ होगा।

वायु प्रदूषण के कारण देह मे प्रविष्ट होने वाले हानिकारक तत्वो के प्रभाव को कम करने म यह सहायता प्रदान करता ह।

यह भी देखा गया है कि इस विटामिन के प्रयोग से कुछ व्यक्ति चर्म रोग से भी अच्छे हो गए। इस विटामिन का प्रयोग करने वाले बच्चो के रोग तथा छोटी माता, मुहासे कुकर खासी से भी कम प्रभावित होते हैं।

प्राप्ति साधन—प्रोफेसर एच थालर के मतानुसार, विटामिन ई का सर्वोत्तम और सरलतम साधन चोकर समेत आटे का उपयोग है। पर चूल्हा सेंकने, जलाने, भूनने से विटामिन तत्व को बहुत क्षति पहुचती है। आटा बहुत बारीक पिसाने स भी विटामिन ई को क्षति पहुचती है। विटामिन ई बीजो मे, हरी पत्तियो मे, सलाद तथा कुछ तेलो म मिलता है।

अकुरित गेहू चना, मूग तथा जौ, बाजरा, छिलकेदार दालें, अडे की ताजा जर्दी, मछली, गोश्त, गुर्दे, दूध, दही पालक, टमाटर, अगूर, सूखे मेवा, गाजर, सोयाबीन, पिस्ता, बादाम, घी, ताजा मक्खन, शहद, चिलगोजा जतून का तेल तिलो का तल आदि म भी विटामिन ई के तत्व पर्याप्त मात्रा मे मिलते ह। इसकी दैनिक खुराक 15 20 मिलीग्राम होती है।

विटामिन 'के'

यह विटामिन रक्त स्कदन (गाढा करने) म विशेष रूप से लाभदायक होता है। इसलिए यह रक्तस्राव को रोकता है। इसके अलावा यह ग्लूकोज की कोशिकाओ की झिल्ली मे प्रवेश करने म भी मदद देता है। इस विटामिन का प्रयोग कुछ दशाओ मे आपरेशन से पहले रक्त जमन की क्रिया को बढाने के लिए किया जाता है।

प्राप्ति साधन—यह आतो मे निर्मित होता रहता है। इसलिए इसकी आवश्यकता, स्वस्थ व्यक्ति म, बहुत कुछ अपने आप पूरी होती रहती है। यह खाद्य पदार्थो मे व्यापक रूप मे वितरित रहता है। यह विटामिन अडा, हरे साग-सब्जी, फल व पत्तागोभी, फूलगोभी, सोयाबीन के तेल, टमाटर और समुद्री पौधो से प्राप्त होता है।

महत्व—रक्त के उचित रूप में जमने के लिए इसकी प्राप्ति आवश्यक है। अगर रक्त में क्षरण की या अधिक निकलन की प्रवृत्ति हो तो यह विटामिन के आहार से पर्याप्त रूप में नहीं मिलने का सूचक है। बच्चों में इसकी दैनिक मात्रा दो से तीन मिलीग्राम रहनी चाहिए।

विटामिन फोलिक एसिड

इसे फोलीसिन भी कहते हैं। यह रक्त कणों के निर्माण में सहायक है। रक्त कणों के विकास और परिपक्वीकरण के लिए इसकी उपस्थिति आवश्यक है। इसकी कमी होने पर रक्ताल्पता रोग हो जाता है।

प्राप्ति-साधन—खमीर, कलेजी, अंकुरित अनाज, हरे साग विशेषकर पालक, प्याज, गाजर, आलू, मेथ, सन्तरा, दूध, पनीर आदि। इसकी दैनिक आवश्यकता चार से छः माइक्रोग्राम है।

अपने भोजन से कैसे लाभान्वित हों!

हमने यह तो जान लिया कि हमें किन पोषक तत्वों की आवश्यकता है तथा हमें उन्हें प्राप्त करने के लिए किस प्रकार का भोजन करना चाहिए।

लेकिन मूल समस्या मात्र भोजन बनाने, उसे सुस्वादु तथा पचपान से कहीं परे की चीज है। वास्तव में, मूल समस्या तो भोजन के पोषण गुण के अभिवर्द्धन की है। उदाहरण के लिए कहें कि अत्यधिक पकाने से, तेल अथवा घी में किसी वस्तु को तल देने से उसका पोषण-तत्व नष्ट हो जाता है। इसके साथ यह भी जरूरी है कि आप पोषण को ध्यान में रखकर अपना भोजन चुनें। अस्तु, हम क्या करें कि हमारा परम्परागत भोजन पोषण की दृष्टि से अधिक सक्षम हो जाए।

पूरा पोषण कैसे मिले—इस सम्बन्ध में अनेक परीक्षणों के पश्चात् डा० के० टी० आचार्य का कहना है कि पोषण की दृष्टि से एक अन्न खाने की अपेक्षा कई अन्नों का मिश्रित खाना अधिक अच्छा है। गेहूं और चावल के साथ ज्वार, बाजरा, रागी आदि सस्ते अन्न भी खायें। इसके साथ ही कन सहित चावल अथवा टूटे चावल (चावल का खुट्टी) भी खायें।

मूली, गाजर, चुकन्दर के हरे छोरों को काटकर आप फेंक न दें। दूसरी पत्तादार सब्जियों के समान ही उनमें भी पर्याप्त मात्रा में विटामिन और खनिज लवण होते हैं। (देखिये इसी परिच्छेद के अन्त में चक्र संख्या-1) किन्हीं किन्हीं स्थितियों में तो उस भाग में स्वयं उस सब्जी से भी अधिक विटामिन तथा खनिज लवण होता है।

बैंगन भिंडी आदि कुछ सब्जियां ऐसी हैं जिनमे पोषण-तत्व बहुत ही कम होता है। वे तो मात्र स्वाद व रुचि-परिवर्तन की चीजें है। अतएव सस्ती ताजा व मौसमी सब्जियां ज्यादा खायें।

सब, अंगूर सरीखे महंगे फलो में पपीता आम, मौसमी, सीताफल तथा चीकू की अपेक्षा कम पोषण-तत्व उपलब्ध हैं।

महंगे फल खरीदने से पर्याप्त विटामिन और खनिज लवण प्राप्त करने की अपेक्षा अच्छा है कि कच्ची सब्जियो और पत्तीदार भाजियो की सलाद खायी जाए। ये सलाद विटामिन तथा खनिज लवणो के भण्डार हैं। दो समय के भोजन मे कम से कम एक समय सलाद जरूर खायें।

कभी-कभी हम एक से अधिक सब्जियां मिलाकर तरकारी बनाते हैं। पोषण की दृष्टि से यह एक अच्छी आदत है। एक से अधिक खाद्यो का मिश्रण पोषण के लिए अधिक अच्छा साधन है।

1 हर भोजन के समय दो खाद्यान्न दो दालें अथवा खाद्यान्न तथा दाल संयुक्त रूप में लें। खाद्यान्नो का आदर्श संयोग (परिच्छेद के अन्त मे) चक्र-संख्या 2 मे बतलाया गया है। उस चक्र मे यह भी बताया गया है कि पोषण की दृष्टि से उसे किस प्रकार और उन्नत किया जा सकता है।

2 हर भोजन के समय थोडा दही अथवा छाछ लेने से प्रोटीन का स्तर और अच्छा हो जाता है।

जैसा कि पहले कहा जा चुका है अत्यधिक पकाने से भोजन का पोषण गुण घट जाता है। तथ्य तो यह है कि मात्र स्वाद बढाने की दृष्टि से भोजन पकाने के गलत ढंग अपनाये जाते है। उदाहरण के रूप में घी लें। घी महंगा है और कतिपय तेलो की अपेक्षा उसमें कम पोषण तत्व हैं। पर हम लोग घी के पीछे दीवाने-से हैं, क्योंकि वैसी ही परम्परा रही है।

भोजन के पोषक गुण में अभिवृद्धि—भोजन के पोषक गुण में बस अभिवृद्धि हो, इसकी कुछ विधियां यहां दी जा रही हैं

(1) भोजन ज्यादा पकाने से कुछ विटामिन बड़ी जल्दी नष्ट हो जाते हैं। अत उन्हें पीसकर चटनी बनाकर रखना चाहिए अथवा उन्हें सलाद के रूप में प्याज, टमाटर गाजर, मूली पुदीना इमली के पत्ते नारियल आदि को टुकडो में काटकर व मिला जुलाकर कचूमर की तरह खाना स्वास्थ्यदायक है।

(2) चावल को मात्र उतने पानी मे पकायें, जो चावल पकते पकते

उसी मे आत्मसात हो जाये। चावल का माड निकाल देने से उसके पोषक गुण समाप्त हो जाते हैं।

(3) सब्जी भी मात्र उतने ही पानी में पकायें जो उसमे ही खप जाये। पानी को जलाने कम करने की दृष्टि से, अतिरिक्त उबालने से सब्जी का पोषण-तत्व कम हो जाता है या समाप्त हो जाता है।

(4) हरी पत्ती वाली भाजियो मे स्वत इतना पानी होता है कि वे पक जायें। अत उनमे अतिरिक्त पानी डालन की जरूरत नही है।

(5) पहले पानी उबालकर तब उसमे सब्जी डालें। ठण्डे पानी म सब्जी डालकर उबालना शुरू न करें। इस प्रकार उबालने से उसका विटामिन नष्ट होता है।

(6) तरकारी से छिलका बहुत ही पतला निकालें और उसे बहुत छोटे छोटे टकडो मे न काटें। पकाते समय उसमें सोडा न मिलायें, इससे सब्जी के विटामिन नष्ट होत है।

(7) प्रशर-कुकर के पके भोजन मे, खुले बतन म पके भोजन की अपक्षा अधिक विटामिन होता है।

भोजन म पोषण-तत्व की अभिवद्धि के कुछ नुस्खे इस प्रकार हैं

(1) पालिश किये चावल का अपक्षा कवयुक्त चावल अधिक पोषक है। उसकी आदत डालिए।

(2) चावल से बना मुरमुरा, च्यूड (पोहा) आदि अधिक सुपाच्य हैं। मुरमुरे को पीसकर बच्चो के भोजन का बेस बनाया जा सकता है। ज्वार आदि से भी मुरमुरे के समान चीजें बन सकती हैं।

(3) अन्न अकुरित कर देने से उसमे विटामिन की मात्रा भी बढ जाती है। वह अधिक सुपाच्य हो जाता है। कभी कभी विटामिन सी' तो दस गुना तक बढ जाता है। बी' जाति के अनक विटामिन दुगन हो जाते हैं। उसमें उपलब्ध लोह प्राप्त करना सरल हो जाता है।

अन्न अकुरित करने के लिए उसे थोड पानी मे भिगो दीजिए। उसे 8 से 16 घटे तक पानी मे भीगा रहने दीजिए। फिर, उसे एक कपडे मे बाधकर प्लेट म रखकर कटोरे से ढक दीजिए। 12 से 16 घंटे के अन्दर उसमे अकुर निकल आयेंगे। गहू, बाजरा, ज्वार रागी, मूग, मटर चना इस विधि से अकुरित किये जा सकते हैं। अपन भोजन म इन अकुरित अन्नो को स्थान दीजिए।

(4) डोसा, इडली, ढोकला, अप्पम आदि बनाने मे खमीर उठाया जाता है। खमीर उठाने स विटामिन की मात्रा कई गुना बढ जाता है। खाद्य पदार्थ का लौह अंश आसानी से उपलब्ध हो जाता है। प्रोटान

और स्टार्च भी सुपाच्य हो जाता है।

(5) शरीर के लिए कैल्सियम भी बड़ा उपयोगी है। उसकी उपलब्धि के लिए भी व्यक्ति को प्रयत्नशील रहना चाहिए।

परम्परा अच्छी चीज है। स्वाद भी आवश्यक है। पर, सबसे महत्त्वपूर्ण भोजन का पोषक तत्व है।

चक्र संख्या 1

विटामिन तथा खनिज लवणों के स्रोत—

इस सूची मे सब्जियां, उनमे उपलब्ध विटामिन तथा लवणो की उपलब्ध मात्रा के अनुरूप दी गयी हैं

पत्ते वाली हरी भाजियां	विटामिन	खनिज लवण
पालक	ए	कैल्सियम
चौलाई	ए, सी, बी जाति के	कैल्सियम
अरबी	ए, बी जाति के	लौह तथा कल्सियम
सहिजन	ए, सी	कैल्सियम
सरसों का साग	ए, सी	लौह तथा कल्सियम
मथी	ए, सी, बी जाति के	लौह तथा कल्सियम

फल	विटामिन
पपीता	ए, सी
आम	ए
आंवला	सी
नीबू, संतरा आदि	सी
सीताफल (शरीफा)	सी तथा कल्सियम

सब्जी	विटामिन
गाजर	ए
टमाटर	ए, सी
आलू	सी
मटर	बी जाति के
कूष्माण्ड	बी जाति के

चक्र-सख्या 2

भोजन का सयोग और उसमे सुधार करने की विधि—

पका पदार्थ	जो प्रयोग मे आते हैं	सम्भव सुधार
उत्तरी-क्षेत्र		
खिचडी	चावल, मूग की दाल, तिल, बाजरा और चीनी	अकुरयुक्त बाजरा, बगाल-चना थोडी सब्जी और दही के साथ खायें।
भरे पराठे	गेहू का आटा आलू या गाभी	आटे मे किसी दाल का आटा या भुनी मूगफली का आटा मिलाए पकी हरी सब्जी भरें।
भजिया	बेसन, तरकारिया	चने को अकुरित करके पीस लें और उबली पत्तीदार भाजिया भरें।
दक्षिणी क्षेत्र		
इडली	चावल उडद की दाल	बगाल चने का थोडा आटा डालें तथा बहुत कम चूना मिलायें।
डोसा	टूटे चावल, उडद की दाल	पत्तादार हरी भाजिया तथा अन्य सब्जी मिलाए।
दही बडा	चावल उडद की दाल और दही	अकुरदार उडद की दाल का आटा रागी के साथ मिलाए।
रागी पटटू	रागी	अरहर या बगाल चने की दाल का आटा रागी के साथ मिलाए।
साभर चावल	चावल और अरहर की दाल	रागी या गेहू का दलिया चावल मे मिलायें अकुरित दाल को प्रयोग मे लाए तथा थोडा चूने का पाउडर मिलाए।

पूर्वी क्षेत्र

रागी डोसा	रागी, गेहू का आटा और दही	रागी को अकुरित कर लें और अकुरित अरहर की दाल पीसकर मिलाए।
लेटो	रागी, चावल और दाल	रागी को अकुरित कर लें दाल को भी अकुरित कर लें कई दाल मिलाकर प्रयोग करें।
पूरन-पोली	गेहू का आटा, बगाल-चना, गुड, नारियल	कुछ अकुरित रागी पीस-कर मिलाए, चने को भी अकुरित कर लें।

पश्चिमी क्षेत्र

ढोकला	टूटा चावल, मसूर की दाल	थोड़ा अकुरित रागी मिलाए, दाल को भी अकुरित कर लें मिश्रित दालो का प्रयोग करें पत्तीदार हरी सब्जिया तथा अत्यल्प चूना मिलाए।
खेबरा रोटी	गेहू का आटा, दाल	ऊपर लिखी चीजो का प्रयोग करें।
खिचड़ी	चावल, दाल	अकुरित दाल का प्रयोग करें।
शीरा	रवा तथा मूगफली	अकुरित दाल, हरी पत्ती-दार भाजिया तथा अन्य सब्जियो को भी सम्मिलित करें।

1 :

भोजन मे शक्तिशाली तत्त्व

शक्तिदायक तत्त्व यह क्या करते हैं	साधन	इनकी कमी के लक्षण
कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च और शक्कर)		
शारीरिक सक्रियता के लिए ईंधन (कलोरी) उपलब्ध करते हैं।	चावल, गेहू, अन्य अनाज, आलू, शक्कर, गुड	कम वजन होना मूर्छा आना, कमजोरी।
प्रोटीन		
शरीर की कोशिकाओ का निर्माण करते हैं और उनकी क्षतिपूर्ति करते हैं। शरीर मे जब कलोरी की कमी होती है तो यह ईंधन का भी काम करता है।	दालें, काजू, बादाम व अन्य छिलके वाले मेवे, दूध, अण्डे, मछली, मास।	दोषयुक्त शारीरिक वृद्धि, कम वजन होना, वजन गिरना, सूजन।
चर्बी और तेल		
सक्रियता के लिए सामूहिक कलोरी उपलब्ध करते है और कुछ विटामिनो (जैसे—ए, डी, ई) को भी प्रदान करते है।	सब्जियो से तयार किए गए तेल, वनस्पति घी, मूगफली का तेल, तिलो के बीज आदि।	कम वजन होना, सूखी त्वचा।

विटामिन ए		
निम्न कार्यों के लिए आवश्यक है— शारीरिक वृद्धि, नेत्र ज्योति, स्वस्थ त्वचा, अच्छे मजबूत दात और हड्डिया—शरीर म भी रोगो से बचन की क्षमता पदा होती है।	पत्तो वाली हरी तरकारिया, पीले फल (पपीता, आम आदि) गाजर और कलेजी।	खुरदरी शुष्क त्वचा, कम रोशनी मे अत्यधिक कम नेत्र-ज्योति, तेज प्रकाश सहन न कर सकना, अ धापन तक हो जाना।
विटामिन सी		
शरीर मे रोगो का सामना करने की क्षमता उत्पन्न करते हैं, दातो और मसूढ़ो की रक्षा, शरीर की कोशिकाओ का निर्माण और क्षतिपूर्ति करते हैं।	आवला, नीबू, मूना, सतरा, टमाटर, सरजमी के पत्ते बद-गोभी, अंकुर फूटी हुई दाल और चना।	त्वचा से खून का बह निकलना घाव का देर मे भरना, कमजोर दात, मसूढो का पिलपिला होना।
विटामिन बी 12		
गहरे लाल खून की कोशिकाओ का निर्माण।	मास, कलेजी, अण्डे और दूध।	औरतो मे खून की कमी।
फोलिक एसिड		
शुद्ध खून की कोशिकाओ का निर्माण।	मास, कलेजी, दालें, सेम व लोबिया की फली आदि, चने और पत्तो वाली सब्जिया।	गर्भवती औरतो और बच्चो मे खून की कमी।

थियामिन (बी-1)		
शरीर मे कार्बोहाइड्रेटस के उचित इस्तेमाल म सहयोग।	बिना पिसा हुआ समग्र गेहू चावल, दालें, काजू, मास और कलजी।	भूख का मिट जाना, कब्ज, उदासी और निराशा आदि।
राइबोफ्लेविन (बी 12)		
कोशिकाओ की उचित क्रिया और सवद्धन।	कलेजी, दालें, दूध और पत्तो वाली हरी सब्जिया।	आखो मे खुरदरापन, जबान पर छाले, मुह के कोनो का चटकना और त्वचा की शुष्कता।
नियासिन		
कार्बोहाइड्रेटस का उचित प्रयोग, कोशिकाओ की उचित सक्रियता और सवर्द्धन।	मूगफली, दालें, समग्र गेहू और अनखा चावल।	त्वचा की सुख रगत, त्वचा पर खुजली होना, भूख न लगना और पचिश।
खनिज लवण कैल्शियम		
हड्डियो और दातो का निर्माण, रक्त को गाढ़ा करना।	दूध, मलाई, चिकनाहट निकला हुआ दूध, मछली, ज्वार बाजरा, दालें, तिलहन धनिया।	रुकी हुई और दोषपूर्ण शारीरिक वृद्धि, खराब दात और टेढ़ी मेढ़ी हड्डिया।
लौह		
गहरे लाल खून की कोशिकाओ का निर्माण।	पत्तो वाली हरी सब्जिया, रागी, बाजरा, मधी, कलेजी, अण्डा आदि।	खून की कमी।

8

खाने के सही और गलत ढंग

भोजन शरीर की एक ऐसी आवश्यकता है जिसके बिना मनुष्य जीवित नही रह सकता। परन्तु जो कुछ हम खाते है अपने आप हजम नही होता बल्कि उसे हजम करके शरीर के लिए लाभकारी और हाड मास के रूप मे परिवर्तित करने मे शारीरिक शक्तियो को बहुत महनत करनी पडती है। इसलिए जो भोजन शरीर का मित्र है, यदि आवश्यकता से अधिक खाया जाए या उसके चुनाव और क्रम मे शारीरिक आवश्यकता का ध्यान न रखा जाए तो यही भोजन शारीरिक शक्तियो को थकाकर शरीर का दुश्मन साबित होता है। साधारणत मनुष्य जिन रोगो का शिकार होता है उनमे से अक्सर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष अत्यधिक भोजन, बिना क्रम के बार बार खाने और ठीक ढग से न खाने के कारण होते हैं।

मनुष्य ने अपना हर काम विज्ञान से पथ प्रदर्शन लेकर और प्रभावित होकर उन्नत किया है, पर भोजन के सबध मे उसका दृष्टिकोण अब तक अवैज्ञानिक है। भोजन से ही शरीर को पोषण मिलता है, पर लोग भोजन पर कोई ध्यान नही देते। उसके सम्बन्ध मे कोई अध्ययन नही करते और सामने आने वाला जैसा तैसा भोजन आख बन्द करके करते रहते हैं। तब इसमे आश्चर्य की क्या बात है कि साधारणत लोग कमजोर, दुबले और बीमार हैं और पाचन की शिकायत, गठिया धातु दौर्बल्य, जुकाम, मधुमेह, क्षय आदि अनेक रोगो से पीडित रहते हैं।

जिन वस्तुओं से मनुष्य का रक्त, मास, मज्जा, मस्तिष्क बनते हैं, उनके चुनने मे अगर वह कोई अक्ल खर्च नहीं करता और जो सामने आता है उसे बिना सोचे समझे खाए जाता है तो अगर उसकी कार्य-शक्ति उतनी नही है जितनी होनी चाहिए तो वह हैरान क्यो होता है? अगर उसके शरीर का विकास पूरा पूरा नहीं होता, न उसे पूरी जिन्दगी मिलती है और उसमे आनन्द की मात्रा बहुत कम होती है तो यह दवी कोप नही, उसकी अज्ञानता का पुरस्कार है। अतएव हमारा भोजन क्या हो? उसे कैसे खाया जाए? इन प्रश्नो पर अधिक से अधिक

विचार किया जाना लाभदायक होगा ।

अच्छी भूख और उसे पाने के उपाय

जीवन के अनेक आनन्दों में एक आनन्द अच्छी भूख होना भी है । जिन व्यक्तियों को खुलकर भूख नहीं लगती, वे कभी प्रसन्नचित्त और संतुष्ट नहीं दिखते और प्राय उदास और चिड़चिड़े हो जाते हैं। उन्हें यह संसार ही दुखमय दिखता है । अत आपको भूख के महत्व को भली भांति समझ लेना चाहिए। जब तक भोजन का पूर्ण आनन्द नहीं मिल जाएगा, वह लाभदायक नहीं होगा ।

डॉक्टर बनर मैकफेडन भूख की महत्ता पर कहते हैं—उस भोजन से कोई लाभ नहीं होता जो अनिच्छापूर्वक खाया जाता है। कभी भी अनिच्छापूर्वक नहीं खाना चाहिए। भोजन जितना ही रुचिकर होगा, उतना ही आसानी से पचेगा और शरीर को लगेगा भी । लाभ उसी आहार से होगा, जिसमें खाने वाले को स्वाद आये। हा भोजन का चुनाव प्राकृतिक पदार्थों में से होना चाहिए । किसी भी परिस्थिति में भोजन के चुनाव में अपनी रुचि एवं स्वाद की उपेक्षा मत कीजिए ।

इसमें संदेह नहीं कि आहार सम्बन्धी भूलों में सिरताज है—बिना भूख के खाना । बिना भूख के खाना पेट के प्रति सरासर अन्याय है। वैसे, सभ्य समाज में व्याप्त मन्दाग्नि विभीषिका का उल्लेखनीय कारण यही भूल है । मनुष्य को छोड़कर कोई प्राणी बिना भूख के नहीं खाता। अच्छी भूख लगी रहने पर ही भोजन में स्वाद आता है। हजारों लोग नियमित रूप से, भूख का बिना ख्याल किए हुए केवल इसलिए खाना गले से नीचे उतार लेते हैं क्योंकि 'खाने का समय' हो गया है। 'खाने के समय ही भोजन करना' आदत बन जाती है और प्राय लोग इसे कर्त्तव्य मान बैठते हैं। खाने को न तो कर्त्तव्य बनाइए और न आदत ही, क्योंकि जिस भोजन से स्वाद नहीं मिलता, उससे लाभ भी नहीं मिलता ।

प्राय लोगों को यह कहते सुना जाता है कि ताकत बनाए रखने के लिए खाना आवश्यक है । सामान्य स्थिति में अच्छी भूख लगी रहने पर यह धारणा सही हो सकती है, किन्तु भूख न होने पर इसे व्याव-हारिक रूप देने से बढ़कर गलती दूसरी नहीं हो सकती । भूख न होने पर खाने से हमें ताकत नहीं मिलती, उल्टे पाचन प्रणाली पर अनावश्यक बोझ बन जाता है और ताकत को घटाने वाला सिद्ध होता है ।

जो हम खाते हैं ताकत उससे नहीं मिलती, बल्कि हमे ताकत मिलती है उससे जो हम पचाते हैं। भोजन का पाचन भूख और उसकी तृप्ति से मिलने वाले आनन्द से होता है। भोजन के आनन्द का रहस्य वास्तव मे भूख है और यदि वास्तव मे आपको भूख नही लगी है और आपकी स्वादेन्द्रि भोजन का स्वाद लेने मे असमर्थ है, तो सबसे अच्छा उपाय है कि भोजन के अगले समय तक या जब तक खुलकर भूख न लग जाये तब तक खाना छोड देना। प्रत्येक वन्य पशु इस सम्बन्ध मे अपनी प्राकृतिक प्रवृत्तियो से परिचालित होता है। किन्तु हमारी मनुष्य थाली पर केवल इसलिए बैठ जाते हैं क्योंकि भोजन का समय हो गया है और इच्छा के विरुद्ध इस डर के मारे कि कही न खाने पर वे कमजोर न हो जाए, खाना गले से नीचे उतारे जाते है।

'डॉक्टर विट्ठलदास मोदी' ने स्वाभाविक भूख और भुखास मे बारीक अन्तर का विश्लेषण करते हुए लिखा है—भूख और भुखास मे वही फर्क है, जो अन्धेरे और उजाले मे है। दस साल के होते होते लोग अपने गलत रहन सहन की वजह से भूख का खो बठते हैं और इसकी जगह खाने की गलत माग—भुखास पैदा कर लेते हैं। पर, पूरी तंदुरुस्ती के अभिलाषी को चाहिए कि भुखास भगाएं और उसकी जगह स्वाभाविक भूख को लेने दें। इसका अनुभव मुह और गले मे होता है और ऐसे वक्त अगर सादा से सादा खाना खाया जाता है तो बेहद स्वादिष्ट लगता है।

जिसे भुखास होती है, ऐसे लोगो का कहना है कि उन्हे भूख के वक्त पेट खाली-खाली-सा लगता है पेट की दीवारें आपस मे चिपटती जा रही हैं, पेट मे दर्द सा पैदा हो जाता है, कुछ गले से नीचे उतारने की तबीयत होती है और इसके साथ साथ कमजोरी और बेहोशी-सी जान पड़ती है।

ये सब लक्षण भूख के नही भुखास के हैं और ये बताते है कि पाचन प्रणाली की दशा खराब है जो गलत खानपान की वजह से पैदा हो गई है। भुखास पेट मे जान पडती है और स्वाभाविक भूख का अनुभव मुह मे होता है।

अगर आप पूरी तन्दुरुस्ती चाहते हैं और चाहते है कि वह बढती हो जाए तो जब तक भूख न लगे फिर चाहे दूसरी कोई भी वजह क्यो न हो खाने से हाथ खीचे रहें। भूख होने पर ही खाना तन्दुरुस्ती का सबसे बडा कायदा है।

सही भूख पैदा कैसे की जाए? यह आप कम बार खाकर, हर

खाने की मात्रा घटाकर और केवल स्वाभाविक भोजन ग्रहण करके कर सकते हैं।

भोजन करने की कला

खाना भी एक कला होती है। अच्छी पाचन शक्ति, जिसके फलस्वरूप बढ़िया स्वास्थ्य प्राप्त होता है, विशेषतः भोजन चबाने की क्रिया पर ही निर्भर करती है। जल्दी जल्दी भोजन निगलने वाले व्यक्ति कमजोर और मरियल से होते हैं और ऐसे लोगों को अक्सर बदहजमी की शिकायत बनी रहती है। अतः आपको अपने भोजन का आनन्द लेने के साथ उसको पूर्णतया चबाना भी चाहिए।

भोजन हमेशा धीरे धीरे अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए ताकि प्रत्येक कौर पाचन रस में हल हो जाए। इससे खाना हजम होने में आसानी पैदा हो जाती है। केवल कौर को चबा चबाकर खाने से हाजमे की 90 प्रतिशत शिकायत दूर हो जाती है।

चबा चबाकर खाने से बदहजमी से मुक्ति के साथ ही अत्यधिक खा जाने की बुराई से भी छुटकारा मिलने में सहायता मिलेगी, क्योंकि चबा चबाकर खाने में भोजन की कम मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। प्रत्येक ग्रास को 32 बार चबाने के लिए हमारे बुजुर्ग कहा ही करते हैं। जिन जिन व्यक्तियों ने बढ़िया स्वास्थ्य और दीर्घायु पाई है, वे भी यही कहते हैं कि हम अपने भोजन का प्रत्येक ग्रास पच्चीस-तीस बार चबाते थे। एक यूरोपियन डॉक्टर का कथन है—'यदि मुझे कोई व्यक्ति यह कहे कि पाचन के सम्बन्ध में किसी एक हिदायत का उल्लेख करूं तो निस्सन्देह मैं भोजन को चबा चबाकर खाने का निर्देश करूंगा। इस तथ्य को याद रखें कि कार्य करने में तो कार्य के परिणाम का महत्व होता है किन्तु भोजन करने में इसके विपरीत उसके आनन्द पूर्वक करने तथा पचाने का महत्व होता है।

डॉक्टर बनर मैकफडन के शब्दों में—भोजन को भली भांति चबाइए। उसमें पूरा रस लीजिए। प्रत्येक कौर को इतना चबाना चाहिए कि वह मुंह में पूरी तरह घुल जाए और गले से नीचे उतारने में आपको कोई प्रयास न करना पड़े।

भोजन को जल्दी जल्दी निगलने की भूल कभी मत कीजिए। भोजन को गले से नीचे उतारना आनन्दपूर्ण अचेतन प्रक्रिया होना चाहिए। स्वाद का पूर्ण उपयोग करने के लिए प्रत्येक कौर को मुंह में इतनी देर चबाइए कि वह बिना पता चले ही गले के नीचे उतर जाए।

अब पाचन प्रक्रिया पर ग्रास को भली भांति चबाने का असर देखना चाहिए। जब हम रुचिकर भोजन को भली भांति चबाते हैं, तो हमारी पाचन प्रणाली उसके स्वागत के लिए तयार हो जाती है। पेट की विभिन्न ग्रंथियां जो पाचन मे महत्वपूर्ण सहयोग देती है—पेट मे विभिन्न रस पहुचाने लगती है। परिणामत भोजन के पेट म पहुचते ही उसकी आवभगत आरम्भ हो जाती है। जब कौर मुह मे भली-भांति चबाया जाता है और मुह की लार स एकरस हो जाता है तो उसका पाचन मुह से ही आरम्भ हो जाता है और पेट की पाचन क्रिया को आगे बढाने मे सहायता मिलती है। इन परिस्थितियो मे भोजन को पचाने का काम हल्का हो जाता है और पाचन अपने आप होता रहता है। हमको यह पता ही नही चलता कि हमारे पास पेट-जसी भी कोई चीज है। स्वस्थ व्यक्ति को कभी अपने पेट, पाचन प्रक्रिया का कोई अहसास ही नही होता और न ही कभी वह पेट-दर्द की शिकायत करता है। इसके विपरीत मन्दाग्नि अथवा अजीर्ण का रोगी रात दिन पेट का रोना रोता रहता है और उसे लगता है कि उसका दिल दिमाग भी पेट से ही बना है। अत याद रखिए कि हम भोजन को दांतो से खूब चबा चबाकर खाना चाहिए। क्योकि पेट मे आतो के दांत नही है।

खाने के बाद लम्बी श्वास खीचकर कुछ देर व्यायाम किया जाए तो खाने के बाद जो भारीपन महसूस होता है वह नही होगा।

भोजन तथा पानी पीने का सम्बन्ध

जब तक प्यास न लगे पानी पीना उचित नही और प्यास बुझाने के बाद भी पानी नही पीना चाहिए। वसे पानी पीने के लिए सबसे अच्छा और स्वाभाविक समय खाना खाने के एक डेढ घंटे पहले और दो-तीन घंटे बाद का है। भोजन के एक डेढ घंटे पहले पानी पीने से आपकी भूख भी खुलकर लगेगी और भोजन करते समय अधिक प्यास भी नही लगेगी। भोजन करने के डेढ दो घंटे बाद थोडा पानी पेट मे पहुचने पर खाद्य पदार्थो को घुलने तथा पचने मे बडी सहायता मिलती है। पर तु भोजन के साथ या तुरन्त बाद बर्फ का ठडा पानी या बर्फ मे ठण्डी की हुई लमन या सोडा पीना बहुत हानिप्रद है। क्योकि इनसे उदर को ठण्ड लग जाने से पाचन मे विघ्न पदा होकर अपच का रोग हो जाता है। अत इस भूल से बचें।

भोजन के समय जल पीने के सम्बन्ध मे बहुत मतभेद है। भोजन के बीच मे बार-बार पानी पीना हानिकारक माना गया है। हा, प्यास

लग जाने पर कभी-कभी पी लें तो हर्ज नहीं। पर भोजन के तुरन्त पहले या बाद में पानी पीना ठीक नहीं, क्योंकि इससे पेट तन जाता है और पाचक रस घुल जाते हैं जिससे फलस्वरूप पाचन क्रिया होने में बाधा पड़ती है।

इस सम्बन्ध में डॉक्टर मैक्फडन का कहना है कि मैं खाने के साथ पानी पीने का समर्थक नहीं हूं। कुछ लोग इतनी जल्दी जल्दी और इतने बड़े कौर खाते हैं कि उन्हें गले से नीचे उतारने के लिए पानी के घूंट पीना आवश्यक हो जाता है। यह आदत अच्छी नहीं है। हां, भोजन के समय यदि प्यास लगी हो तो पानी जरूर पीजिए। यदि आप दो भोजन के बीच पर्याप्त पानी नहीं पीते तो खाने के साथ कोई तरल पदार्थ लेना आवश्यक है, क्योंकि सुविधाजनक पाचन के लिए थोड़ी तरलता आवश्यक है। पाचन सम्बन्धी कोई अस्त व्यस्तता होने पर अथवा मन्दाग्नि की अवस्था में भोजन के पन्द्रह मिनट या आधा घंटा पहले गरम पानी पीकर बहुत लाभ उठाया जा सकता है। गरम पानी के प्रयोग से पेट साफ हो जाएगा और पाचक-प्रक्रिया उत्तेजित होकर पाचक रसों को आसानी से स्रवित कर सकेगी। गरम पानी की मात्रा अपनी आवश्यकतानुसार निर्धारित करनी चाहिए। उदाहरणार्थ यदि आपको पूर्ण पोषण नहीं मिल रहा है और शरीर पर मांस चढ़ाने की आवश्यकता है तो पानी की अतिरिक्त मात्रा लाभप्रद हो सकती है। हां इसका ध्यान अवश्य रहे कि पानी या अन्य तरल पदार्थ इतनी मात्रा में न लिया जाए कि पाचन में व्यतिक्रम उपस्थित हो जाए। जहां शारीरिक तन्तुओं में अभिवृद्धि अपेक्षित है, वहां भोजन के साथ पानी पीना प्रत्येक स्थिति में लाभकर ही होगा, किन्तु यह ध्यान रहे कि ये तरल पदार्थ कुनकुने अथवा गरम हों।

दिन में कितनी बार खाना खाएं ?

भूख के प्रश्न के साथ एक दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न भी उठता रहा है कि हमें दिन में कितनी बार खाना चाहिए। दिन में तीन बार खाने की प्रथा उस युग का अवशेष है। जब मनुष्य बहुत सवेरे उठता था और दिन भर घर के बाहर कठोर शारीरिक श्रम करता था। किन्तु आधुनिक सभ्यता में पले मानसिक कार्य करने वालों के लिए तीन बार भोजन करना न तो आवश्यक है और न श्रेयस्कर ही।

डा० मकफेडन के शब्दों में—आधुनिक काल में मनुष्य की आवश्यकताओं एवं धंधों के आधार से ही इस प्रश्न का उत्तर दिया जा सकता

है। जो मनुष्य कठोर शारीरिक परिश्रम करता है, जिनमे तीन बार भूख का अनुभव होता है, वह दिन मे तीन बार खाने का अधिकारी है। उसे तीन बार दिन मे अवश्य खाना चाहिए। किन्तु यदि किसी व्यक्ति को एक स्थान पर बैठकर अपनी जीविका उपार्जित करनी होती है, और दिन मे तीन बार भोजन का स्वाद लेना असभव है, तो वह दो बार ही खाये। कुश्ती लडने वालो, खेल-कूद मे भाग लेने वालो आदि के लिए भी दिन मे केवल दो बार खाना लाभप्रद नियम सिद्ध हुआ है। असल मे हमे दिन मे कितनी बार खाना चाहिए—इसका सारा दारोमदार भूख पर निर्भर है। यदि नाश्ते के समय आपको भूख नही लगती, तो नाश्ते का त्यागना उचित है। किन्तु, यहा पर मैं यह कहना जरूरी समझता हू कि अनेक बार नाश्ते मे फलो का व्यवहार सुस्वादु एव हितकर सिद्ध हो सकता है।

अधिक भोजन करने का दुष्परिणाम

लोग अक्सर पूछते हैं कि हमे कितना खाना चाहिए। इस सबध मे डा० मकफेडन ने लिखा है कि भोजनाधिक्य आहार सबधी दूषणो मे अत्यन्त सामान्य है। इसमे कोई सन्देह नही कि अनेक व्यक्तियो को भोजनाधिक्य का नशा होता है। ऐसे लोगो की अधिकाश शक्ति शरीर मे ठूसे गए भोजन से निबटने मे खर्च हो जाती है और मानसिक अथवा शारीरिक कार्य के लिए वे स्वय को अशक्त पाते हैं। मेरा व्यक्तिगत मत है कि भोजनाधिक्य के नशे से बचने की सर्वोत्तम औषधि है कम बार खाना और खूब चबाकर खाना। इसके लिए दिन मे केवल दो बार खाओ यह सिद्धात बहुत अच्छा है।

यूरोप में एक कहावत प्रसिद्ध है कि "हमारे भोजन का एक तिहाई भाग हमें बचाता है और दो तिहाई भाई डाक्टरो को बचाता है।' सच बात तो यह है कि अत्यधिक भोजन करने वाला पेटू मनुष्य अपनी नैसर्गिक प्राकृतिक शक्तियो का पूरा लाभ नही उठा सकता। विद्वान बुकरात ने ठीक ही कहा है कि 'कई बार अत्यधिक व असमय भोजन से ऐसा विकार उत्पन्न हो जाता है कि जैसा जहर से। जब तक अच्छी भूख न लगे हरगिज न खाओ और थोडी सी भूख बाकी हो तो खाना छोड दो।'

कितना खाना चाहिए?' बादशाह नौशेरवा ने अपने हकीम से पूछा। उत्तर मिला—'सिर्फ इतना जो तुझ ढो सके। इससे ज्यादा खा लेगा तो उसका वजन खुद तुझे ढोना पड़ेगा।' आहार का यह स्वर्ण सूत्र है।

नेपोलियन ने भी कहा है कि बहुत कम खाने के कारण मरने वालों की अपेक्षा ऐसे लोगों की संख्या अत्यधिक है जो अधिक भोजन करने के कारण मरते हैं।

डाक्टर क्लाइव मके ने भोजन के संबंध में बड़े मनोरंजक व उपयोगी तथ्य निकाले हैं। उनका कहना है कि भरपेट भोजन का अर्थ है—अकाल मृत्यु को निमंत्रित करना। आहार की मात्रा निर्धारण करने की दृष्टि से उन्होंने अपना सबसे पहला प्रयोग मछलियों पर किया। उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा, जब उन्होंने देखा कि आधा पेट भोजन पाने वाली मछलियां भरपेट भोजन करने वाली मछलियों की अपेक्षा बहुत तेजी से बढ़ीं तथा अपेक्षाकृत जीवित भी अधिक रहीं।

इसके बाद डा० मके ने अन्य वैज्ञानिकों को साथ लेकर 500 चूहों पर पुनः प्रयोग आरम्भ किया। सबने बड़े आश्चर्य के साथ देखा कि आधा पेट खाने वाले चूहे कभी कभी ही बीमार पड़े। इसके बाद भरपेट और आधा पेट खाने वाले एक एक चूहे को मारकर उनकी भीतरी आंतों की प्रणालियों का परीक्षण किया और यह देखकर सबको आश्चर्य हुआ कि जिन चूहों को भरपेट भोजन दिया गया था उनके शरीर के आन्तरिक यन्त्रों में स्थान स्थान पर विकृति आ गयी थी और किसी किसी की पाचन प्रणाली में नासूर पड़ गए थे।

मनुष्यों पर भी डाक्टर मके ने भोजन सम्बन्धी प्रयोग किए हैं और वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि जितना वस्तुतः हम खाते हैं उसका काफी कम अंश हमारे परिपाक में आता है और जितना परिपाक में आता है उसका भी अत्यल्प भाग पोषण के रूप में हमारे शरीर द्वारा ग्रहण किया जाता है। अतः भूख से अधिक कभी न खाना चाहिए।

मुख्य बात यह है कि भोजन हल्का होना चाहिए गुण में पौष्टिक होना चाहिए और मात्रा थोड़ी होनी चाहिए जिससे कमजोर पाचन यन्त्रों को एक बार में बहुत अधिक मेहनत करने का भार न वहन करना पड़े।

सोने से पहले खाना

सोने से पहले खाने की आदत भी स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकर है। देर से भोजन करने का परिणाम यह होता है कि पाकस्थली को सोने की दशा में भी लगातार काम करना पड़ता है। इस पर भी भोजन का पाचन अच्छी तरह नहीं हो पाता, आराम से नींद नहीं आती, डरावने सपने आते रहते हैं और प्रातःकाल को आंखें खुलती हैं तो शरीर में स्फूर्ति के स्थान पर आलस और सुस्ती अनुभव होती है,

शरीर थका थका सा लगता है।

आहार शास्त्र का सही नियम यह है कि सोने से पहले पाकस्थली का काम समाप्त हो जाना चाहिए और जब हम सोते समय आराम करें तो हमारी पाकस्थली को भी पूर्ण विश्राम मिलना चाहिए अन्यथा पाकस्थली की कार्य व्यस्तता हृदय, मस्तिष्क स्नायु और समस्त अंगों में बाधा डाल देती है और निद्रा का वास्तविक ध्येय पूरा नहीं होता।

आरामपसन्द लोगों के लिए, जो अधिक शारीरिक परिश्रम नहीं करते, शाम का भोजन देर से करना या सोने से पहले कुछ खा लेने की आदत विशेष रूप से हानिकर है। ऐसे लोग पाचन की खराबी तथा निर्बल पाकस्थली के कारण अनेक रोगों के शिकार हो जाते हैं और फिर स्वस्थ रहना कठिन हो जाता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को सोने से कम से कम तीन घण्टे पहले अवश्य भोजन कर लेना चाहिए, ताकि सोने से पहले भोजन अच्छी तरह पच जाए।

भोजन के पाचन में बाधक—कुछ मनोदशाएं

हम स्वास्थ्य-सम्बन्धी विशेषकर आहार सम्बन्धी नियमों का चाहे जितना भी अध्ययन क्यों न करें, पर अगर चबन, लाला के मिश्रण तथा पाचन सम्बन्धी अन्य क्रियाओं पर पड़ने वाले मानसिक प्रभाव का महत्व न समझें, तो उस अध्ययन और ज्ञान से विशेष लाभ नहीं उठा सकेंगे।

आपको अपने अनुभव से ही इस बात का पता लग सकता है कि मानसिक स्थिति का भूख और पाचन पर कितना अधिक प्रभाव पड़ता है। शरीर अंगों के विशेषज्ञ कहते हैं कि जब भोजन पाकस्थली में प्रविष्ट होता है तो रक्त की काफी मात्रा पाकस्थली को पाचन कार्य में सहायता देने के लिए पहुंच जाती है। इस रक्त की सहायता से ही पाकस्थली में एक प्रकार का जठरिय रस उत्पन्न होता है। वह पाकस्थली की सहायता से भोजन को उस रूप में परिवर्तित करता है जिसे हम 'पाचन' कहते हैं। अर्थात् आहार के लाभदायक तत्वों को रक्त में परिवर्तित होने योग्य बना देता है और अनावश्यक तत्वों को आंतों की ओर धकेल देता है।

जब कोई व्यक्ति उस समय जबकि उसकी पाकस्थली को पाचन कार्य के लिए रक्त की सहायता की आवश्यकता होती है—चिंतित, क्रोधित, दुखी या परेशान होगा तो रक्त की दिशा पाकस्थली की ओर नहीं रहेगी बल्कि उसके मस्तिष्क की ओर हो जाएगी। क्योंकि

यह सभी मानसिक काय हैं और उनसे निबटने के लिए मस्तिष्क को भी खून की जरूरत है। इसका परिणाम यह होगा कि पाकस्थली म जठरिय रस उत्पन्न ही नही होगा या बहुत ही कम होगा और भोजन पर इसका इतना प्रभाव पडेगा कि वह आम तौर पर हजम नही हो सकेगा।

डॉक्टर एच० सी० मकल लिखते हैं कि, भोजन के समय हमेशा मन प्रसन्न रखना चाहिए। एक्सरे की परीक्षा द्वारा देखा गया है कि प्रसन्नचित्त होकर भोजन करने से खाद्य पदार्थ आसानी से पच जाते हैं, पर चिंता या क्रोध पाचन क्रिया मे भारी बाधा पहुचाते है। हकीम जालीनूस ने भी कहा है कि प्रसन्नता भोजन को हजम करने और उसे शरीर का अग बनाने मे सहायता देती है और दुख और चिंता भोजन को शरीर का हिस्सा नही बनने देती।

डाक्टर मैक्फेडन के शब्दो मे भोजन के समय उचित मानसिक वृत्ति का भी अत्यधिक महत्त्व है। भोजन के समय पूरी तौर से भोजन का स्वाद लीजिए, कुछ और मत सोचिए। भोजन करते समय अखबार पढना या गम्भीर वार्तालाप करना पाचन क्रिया मे हस्तक्षेप करता है क्योकि पाचक रसो की स्रोतस्विनी ग्रथियो को जाग्रत करने के लिए स्वाद ले लेकर भोजन करना अच्छा है। अत भोजन का समय होने पर आप भोजन से अधिकाधिक रस लेने का प्रयास कीजिए। जितना नही, कसा काम ही की तरह, खाने के लिए भी इस स्वर्ण सूत्र का पालन कीजिए। यदि आपके पास समय कम है तो जल्दी जल्दी खाने की अपेक्षा थोडा-सा ही खाइए, किंतु भली भाति खाइए।

डा० चास ए० टाइरेल का भी परामर्श है कि खाते समय मन बहुत प्रसन्न रहना चाहिए। जहा तक हो सके अकेले बठकर भोजन नही करके परिवार के सदस्यो के साथ खुशी के वातावरण म भोजन करना चाहिए जिससे स्वास्थ्यप्रद हल्की और प्रसन्नता की बात चलती रहे। याद रखें उदर भरण भी यज्ञकर्म है। इसमे कोई सन्देह नही कि पाचन क्रिया पूरी तरह से मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है। पाचन क्रिया स्नायु प्रणाली (Nervous System) के द्वारा नियन्त्रित होती है और इन नाडियो का सम्बन्ध मस्तिष्क से होता है। अत चित्त का प्रसन्न रहना पाचन क्रिया म सहायक होता है और क्रोध अथवा चिन्ता पाचन क्रिया मे रुकावट पैदा करते हैं। मानसिक अवस्था का इतना प्रभाव होता है कि मनुष्य इसके परिणाम से वचित नहीं रह सकता।

चिंतित अथवा क्रुद्ध होने पर तो कभी मत खाइए। भोजन की वेला

मे कोई वस्तु आपका ध्यान भग नही करे, इसका ध्यान रखिए। यदि भोजन के समय कोई ऐसी गम्भीर घटना हो गई है कि, स्वादपूवक भोजन करना आपके लिए सम्भव नही रहा, तो अच्छा यही है कि आप खाना टाल जाए या देर से खाए या स्वस्थ हो जाने की प्रतीक्षा करें।

खाने के समय ऐसी हल्की फुल्की बातचीत अवश्य की जा सकती है, जिससे मस्तिष्क पर किसी प्रकार का जोर न पड़े। हल्का कणप्रिय सगीत भी सुना जा सकता है। कहने का तात्पय यह कि खाने के समय ऐसा कोई काम नही करना चाहिए, जिससे भोजन के स्वाद मे अथवा पाचन म कोई बाधा उपस्थित हो।

कमजोर मँदे और बदहजमी के कारण

आजकल जीवन सघष की विषमता के कारण व्यस्तता और तनाव बराबर बढ़ता जाकर परेशानिया चिंताए और तरह-तरह की आशकाए उत्पन्न कर रहा है और यही मानसिक अस्त व्यस्तता पाचन-तन्त्र को भयकर क्षति पहुचा रही है। परेशान रहने वालो म एक विशेष बात यह दीख पडती है कि वे ग्रास को बिना चबाए ही जल्द जल्द गले मे नीचे उतारते जाते हैं। यह बहुत हानिप्रद होता है क्योंकि इस रूप मे पेट म पहुचा हुआ खाद्य पदाथ सारी शारीरिक क्रियाओ को अस्त व्यस्त कर देता है। कारण यह है कि इस अवस्था मे खाद्य पदाथ के पाचन का सारा दारोमदार अनैच्छिक नाडियो व आतो पर ही पड जाता है।

यह भी ध्यान रखें कि कठोर परिश्रम या व्यायाम के तुरन्त बाद भोजन करना पाचन-शक्ति को खराब करने का कारण होता है। क्योंकि शरीर का बढा हुआ तापमान और थकान की हालत मे पाचन-यन्त्रो मस्तिष्क और स्नायु पर अत्यधिक भार पडता है और पाचन-सस्थान मे बाधा उत्पन्न हो जाती है। ऐसे ही खाना खाने के कम से कम आधा घटे तक कोई मानसिक परिश्रम नही करना चाहिए। कुछ लोग भोजन करते समय या भोजन करने के तुरन्त बाद ही अध्ययन कार्य प्रारम्भ कर देते है। इससे हाजमे व मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पडता है।

अतएव, हमे भोजन ऐसे समय करना चाहिए जब मानसिक और शारीरिक दोनो हैसियतों से शरीर म पूण निश्चिन्तता हो। एक्सरे-विशेषज्ञ डाक्टर केनन ने जिगर व आतो के कई परीक्षण करने के उपरात लिखा है "चिन्ता, दुख व क्रोध की अवस्था मे पाचन के यन्त्रो व अगो पर कुछ ऐसा स्नायुविक प्रभाव पडता है कि वे निर्जीव-से हो जाते हैं।"

पाकस्थली को मनोवैज्ञानिक गडबडियों से बचाने के लिए आवश्यक है कि हम भोजन करने के नियमो का पूरा पालन करें। सबसे बडी बात तो यह है कि दुख, चिन्ता व क्रोध की अवस्था मे हमेशा भोजन करने से परहेज करें तब उपवास कर लें पर भोजन नही कर। भोजन करने के बीच मे कोई अरुचिकर वाद विवाद न छेडें, किसी को बुरा भला न कहा जाए। किसी को भी लज्जित न किया जाए। किसी भी दुखदायी बीभत्स घटना का जिक्र न किया जाए। भोजन करते समय प्रथम तो बातें कम की जाए और यदि की जाए तो सिर्फ एसी जो सामूहिक आनन्द और दिलचस्पी की प्रेरक हो।

बदहजमी से बचने के लिए यह भी जरूरी है कि भोजन के बीच मे कृत्रिम प्यास लगाने वाली चीजों से जहा तक हो सके परहेज करना चाहिए। खाने मे अधिक नमक मिर्च मसाला, अचार, चटनी मुरब्बा जैसे पदार्थ पाचन क्रिया मे सहायता देने के बजाय प्यास को बढाकर हाजमे मे गडबडी पैदा कर देते हैं। प्राकृतिक स्वाद को ही ज्यादा महत्व दिया जाना चाहिए।

'डॉ० चास' के मतानुसार खाने म मसाला चटनी छौंक आदि बदहजमी का कारण है। ये मसाले आमाशय में जरूरत स ज्यादा हलचल पैदा कर देते हैं। पाचक रसो को प्रक्रिया असाधारण काय करने को बाध्य हो जाती हैं। साथ ही रक्त को अधिक गर्म कर देती हैं, नाडी प्रक्रिया उत्तेजित हो जाती है तथा वासनाओं को भडका देती हैं। यही कारण है कि मनुष्य कभी-कभी अस्वाभाविक काय कर बैठता है।

कुछ हानिकारक पदार्थ

यहा हम कुछ उन पदार्थों के विषय मे चर्चा करेंगे जिनका सेवन इस सभ्य ससार म सभ्यता के नाम पर किया जाता है और जो स्वास्थ्य के परम शत्रु हैं। विशेषकर पाचन क्रिया पर उनका बडा दूषित प्रभाव पडता है।

शराब—इनम सबसे पहली वस्तु शराब है जो केवल तीव्र ईंधन का ही काम करती है, पर नव ऊतकों (Tissues) की रचना नहीं करती। एलोपैथिक ओषधियों म इसका काम सिर्फ उत्तेजना पैदा करना है। इसका कुप्रभाव पाचन संस्थानों पर पडता है। खासकर आमाशय का यह सत्यानाश कर डालती है। यह मेदे को नष्ट करती है यद्यपि अस्थायी रूप स अस्वाभाविक उत्तेजना द्वारा बलशालिक शक्ति का संचारण हुआ-सा प्रतीत होता है। व्यक्ति प्राय शराब पीने

से निप्टाचार के पान आदि को तो बैठना है। 'डा० पास' के शब्दो म शराब हमारे पाचन सम्थाना के लिए बिल्कुल अनावश्यक है और मद का अधिक सेवन करने की आदत कभी-कभी मृत्यु का कारण हो सकती है। अधिकतर मनुष्यों म इन्द्रिय नियन्त्रण शक्ति अथवा इच्छा-शक्ति का अभाव होता है जिसम वे इसको सुरा पर नियन्त्रण नही कर सकत। सबमे विवेकपूर्ण सलाह है कि उन्हें शराब पीना एकदम निर्दयता के साथ छोड देना चाहिए।

जो मनुष्य अत्यधिक शराब पीने की आदत से लाचार हैं, वे अपन अगों को उत्तेजित करके जरूरत से ज्यादा उनको कष्ट देते हैं यद्यपि हमारे प्राकृतिक अग जरूरत से ज्यादा काम करने का विरोध करते हैं। शायद व्यक्ति इस चेतावनी को समझ नहीं पाता या ध्यान नही देता। कुछ समय पश्चात् हम देखेंगे कि हृदय पर उसका क्या प्रभाव पडता है। मान लिया जाए कि मनुष्य की औसतन आयु 38 वर्ष है और एक स्वस्थ मनुष्य मे हृदय की धडकन प्रति मिनट 70 है तो आयु भर मे हृदय की धडकन 76 536,740 000 है। शराब पीने से 10 धडकन प्रति मिनट बढ जाती है। इस प्रकार 600 धडकन प्रति घण्टा बढती है। 14,400 प्रतिदिन, 4 82 000 प्रति महीने 97 84,000 प्रति वर्ष 19,55 68 000 बीस साल मे और 37,37,93,000 धडकनें औसत आयु के 38 साल मे बढ जाती हैं। अगर मान लें एक व्यक्ति 50 साल जीता है तो साधारण धडकन 917 239,680 होनी चाहिए। अब यदि जीवन के अन्तिम 25 साल म 10 धडकन प्रति मिनट बढा दी जाए तो इससे अन्दाजा लगाया जा सकता है कि 91,840 000 अधिक धडकनें होगी। अत नाजुक किन्तु जटिल मानव-हृदय को कितना अधिक काम करना पडता है!

लेकिन यहा इसकी कष्टतम अवस्था का अन्त नही है। जब हम सोते हैं तो हृदय की धडकन साधारण अवस्था से भिन्न होती है। इस समय धडकन बहुत धीमी गति मे होती है। लेकिन सोने से पहले मद्य-पान से हृदय को नीद के समय बहुत मेहनत करनी पडती है और तब धडकन एक जागे हुए स्वस्थ मनुष्य की धडकन से भी अधिक होती है। तब इसम आश्चर्य ही क्या है कि इतने सारे मनुष्य हृदय गति के अवरुद्ध हो जाने से मर जाते हैं।

चाय और काफी—क्या चाय और कॉफी के सेवन से स्वास्थ्य को किसी तरह का लाभ पहुचता है? इस सम्बन्ध मे 'डॉ० पाम' कहते हैं कि चाय और काफी न तो ऊतको (Tissues) की रचना करते हैं और

म इंधन का काम करते हैं। उन्हें भी अपने आहार में से एकदम ही हटा देना चाहिए। यह ठीक है कि अधिक चाय का प्रभाव शराब जितना भयंकर नहीं है, लेकिन इसका लगातार सेवन करने से स्वास्थ्य का पतन होता है। चाय की पत्ती में चार प्रतिशत 'कैफिन' या 'थीन' है जो कि एल्कालायड है और यह हमेशा 'टैनिन' के साथ पाई जाती है। इनमें एक उड़ने वाला तेल भी होता है जिससे सुगन्ध मिलती है और इसके साथ ही नाडि दबाने वाला गुण भी मौजूद होता है। टैनिन दस्त रोकने वाली दवा का काम करती है। इसलिए इसके सेवन से कब्जीयत पैदा हो जाती है। श्लेष्मिक सतह पर इसकी क्रिया बहुत हानिकारक है। इसके संकुचित प्रभाव से आमाशय रसों का निकलना बन्द हो जाता है। इसका लगातार व्यवहार पाचन प्रणाली में गड़बड़ी पैदा कर देता है। यह सत्य है कि चाय का एक प्याला ताजगी पैदा करता है उसकी गर्मी पीने पर आराम पहुंचाती है। पर इसका परिणाम बुरा है। बच्चों को चाय या काफी नहीं पीने देनी चाहिए। इस बुरी आदत का बीज बोने से अन्त में यह फलने फूलने लगता है और अंतत हानि करता है।

चाय काफी पीने से जो हानियां ऊपर बताई गई हैं वे कम परिमाण में पीने की बात पर आधारित हैं लेकिन इसके लगातार व्यवहार से निम्न दुष्परिणाम होते हैं

सबसे पहले रक्त संचालन तीव्र हो जाता है नाड़ी तेज हो जाती है पेशाब बहुत आता है तथा बहुत हल्का नशा सा आता है। बहुत चाय पीने वालों को सिरदर्द जी मचलाना और (लकवे पक्षाघात) के आक्रमण की तरफ झुकाव बढ़ता है। आज चाय और काफी के उपासक मंदिरों के उपासकों से संख्या में बहुत अधिक हैं। वे ऐसा सोचते हैं कि चाय काफी का प्रभाव मद्य की तरह हानिकारक नहीं है, जबकि इनका अधिक व्यवहार शराब जैसा ही प्रभाव पैदा करता है। अतएव जहां तक बन पड़े इनके उपयोग से दूर रहें।

9

जो भोजन हम करते हैं उसका क्या बनता है ?

हम कौर मुह मे डालते है—अगर ठोस हो तो उसे चबाते हैं और तरल हो तो गले से नीचे उतार लेते हैं। उस खाने का क्या बनता है ? हमारे पाचन सस्थान की यही जादुई कहानी है, जो यहा हम प्रो॰ के॰ टी॰ अचैय्या के शब्दो मे प्रस्तुत कर रहे हैं। इससे हम अच्छी भोज्य आदत डालने मे मदद मिलेगी।

मुह का कार्य—जब आप मुह म खाना चबाते हैं, तो उसके छोटे-छोटे टुकड हो जाते हैं और वह खाना धीरे धीरे हमारी लार के साथ अच्छी तरह मिल जाता है। लार बेरग तरल पदार्थ है जो हर समय हमारे मुह म मौजूद रहता है। आप सोच रहे होंगे कि लार पानी के अतिरिक्त और कुछ नही है लेकिन ऐसा नही है। लार दिखाई न देने वाला रासायनिक खमीर (Enzymes) होता है और वही खाने को हजम करता है। यह रासायनिक खमीर न घुलने वाले स्टार्च को ऐसे पदार्थ मे बदल देता है जिसे पानी मे घोला जा सकता है।

वास्तव मे हाजमे का यही मतलब है। हाजमे की कहानी सीधे-सादे शब्दो मे यह है कि कई प्रकार के रासायनिक खमीर भोजन को किस तरह ऐसे सीधे सादे पदार्थ म परिवर्तित कर देते हैं जिन्हें हमारा शरीर सोख लेता है और अपनी आवश्यकतानुसार उसे काम मे लाता है। हमारे शरीर के कई अग इन रासायनिक पदार्थों का निर्माण करते हैं और जब खाने को हजम करने की जरूरत होती है तभी यह रासायनिक पदार्थ अपने आप प्रकट होने लगता है। परिणामस्वरूप भोजन का वह अंग जो पाचन योग्य नही होता है वह पाखाने या अन्य मलो के रूप मे शरीर से बाहर निकल जाता है। आइए इस क्रिया का विवरण देखें।

जब हम खाना शुरू करते है बल्कि जब हम भोजन की मात्र गध अनुभव करते है, तो मुह मे पानी भर आता है। हमारे मुह मे लार की तीन ग्रंथियां (Glands) जोडो की शक्ल म है। उनसे लार मुह मे बहना शुरू हो जाती है। एक जोड नीचे रहता है अर्थात् दोनों के सामने एक एक ग्रंथि होती है। दूसरा जोडा निचले जबडे के पार्श्व मे है

और तीसरा जुबान के नीचे। तनिक अनुमान तो करिए कि हम हर दिन दस प्याले लार पैदा करते हैं। इस लार मे जो रासायनिक खमीर या पदाथ है, वह कार्बोहाइड्रेटस को सीधी-सादी घुलन-योग्य शक्कर के रूप मे बदल देता है। खाने को चवाने से खाने के छोटे छोटे टुकडे करन म आसानी रहती है और लार के लिए भी इसकी क्रिया सरल हो जाती है। हास्य के तौर पर यह भी कहा गया है कि मुह मे डाले जाने वाले हर कौर 32 बार चबाना चाहिए, अर्थात् हर दात के लिए चबाने की क्रिया पूरी की जानी चाहिए।

इसके बाद खाना गले या खाने की नली से नीचे उतर जाता है। जसे ही हम खाना निगलते हैं तो हमारे गले मे एक छोटा सा लचकदार ढकना जिसे एपीग्लोटिस (Epiglotis) कहते हैं अपने आप बन्द हो जाता है और इस तरह खाने को किसी गलत रास्ते मे जाने से रोक देता है। अर्थात् हवा की नली मे जाने से रोकता है जो खाने की नली के ठीक बराबर ही है—कभी-कभी यह ढकना जल्दी बद नही होता। और उस समय खाने का एक छोटा सा भी कण या पानी की एक बूद भी अगर ऐपीग्लोटिस के बजाय गलत रास्ते मे पहुच जाता है तो हम काफी बेचनी अनुभव करते है, हमे खासी आती है, दम घुटता है और आखो मे पानी भर आता है।

पेट का काय—गले से नीचे उतरा हुआ भोजन अब शरीर के एक महत्वपूण अग अर्थात् पेट मे पहुचता है। हमारा पेट एक थले की शक्ल का है। यह एक जीता जागता थला है, जो हर क्षण सिकुडता और फैलता रहता है। ताकि उसके अन्दर जो खाना मौजूद है वह अच्छी तरह बिलोया जा सके, मथा जा सके। यहा एक नई तरह का रासायनिक खमीर होता है, जो पेट की अन्दरूनी तहो मे मौजूद अनगिनत ग्रथियो मे पदा होता है। उनमे से एक खमीर या पदाथ को रेनिन (Renin) कहते हैं जो कि हमारे मुह के द्वारा पेट में पहुचने वाले दूध के प्रोटीन को नरम दही के रूप में बदल देता है। एक और खमीर का नाम पेप्सिन (Pepsin) है जो प्रोटीन की दीर्घ शृंखला को तोडकर छोटी छोटी इकाइयो में बदल देता है—इन्हें पप्टोन्ज (Peptones) कहते हैं और यह पानी मे घुल जाते हैं।

पेट के भीतर बडी मात्रा में हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी बनता है। यह वही एसिड है जिसे आप रसायन की किसी भी लेबोरेटरी म बोतलो में बन्द पडा देखते हैं। यह एसिड कई तरह का काम करता है। पेट में पहुचने वाले प्रोटीन की कडिया ढीली करके उसे कमजोर

करता है, साथ ही प्रोटीन को पेप्टोन्ज में बदलने की क्रिया में पेप्सिन की सहायता करता है। इसके अतिरिक्त विभिन्न प्रकार के भोज्य-पदार्थों में जो खनिज-तत्व मौजूद होते है उन्हें सोखने में सहायता देता है। हाइड्रोक्लोरिक एसिड उन कीटाणुओं को भी मारता है, जो खाने के साथ पेट में पहुंच जाते हैं। खाना मुंह में तो कुछ मिनट ही रहता है लेकिन पेट में कई घंटों के बाद रेनिन, पेप्सिन और हाइड्रोक्लोरिक एसिड की अधिकतम सरलता उत्पन्न होना शुरू होती है और उस समय खाने को हजम करने की क्रिया बड़ी तेजी से चालू होती है। साराश यह कि पेट में खाने को हजम करने की क्रिया, जिसे डॉक्टरों ने गेस्ट्रिक डायजेशन (आंत पाचन) का नाम दिया है कम-ज्यादा उस क्रिया का नाम है जिसके द्वारा हाइड्रोक्लोरिक एसिड और दोनों प्रकार के रासायनिक खमीरों की सहायता से प्रोटीन की तोड़ फोड़ होती है और वह सीधे सादे पेप्टोन्ज की इकाइयों में बदल जाते हैं।

पेट के आखिरी सिरे पर एक कपाट (Valve) लगा होता है, जो समयसमय पर खुलता रहता है और जैसे ही यह खुलता है तो आंशिक रूप से पचित भोजन का कुछ भाग जो उस समय तक पेस्ट जैसा गाढ़ा अर्ध-सरल रूप धारण कर चुका होता है, उसमें से गुजरता है। जैसे ही पेस्ट जैसा नम भोजन इस कपाट में प्रवेश करता है तो यह अपने आप बन्द हो जाता है। यह कपाट हमारी शारीरिक क्रिया के अनेक चमत्कारों में से एक चमत्कार है। चूंकि खाना हमारे पेट में पड़ा रहता है और इसी कपाट के द्वारा थोड़ा थोड़ा करके नीचे जाता है। अतएव हमें दिन में तीन या चार बार ही खाना चाहिए। अर्थात हमारा पेट अगर एकदम खाली रहे तो हम हर समय खाते ही दिखाई दें।

छोटी आंत में भोजन का पाचन—यह पेस्ट-रूपी, अर्ध-पचित भोजन अब छोटी आंत में आता है जिसका ऊपर का भाग कोई एक फुट के बराबर लम्बा होता है। यह भाग छोटी आंत के बाकी हिस्से से थोड़ा भी होता है। इस ऊपर वाले भाग का ड्यूडिनम (Duqdenum) कहते हैं। इस ड्यूडिनम में प्रविष्ट होने वाला तरल रासायनिक रस इस ट्यूब के द्वारा बूंद बूंद करके दाखिल होता है। यह रस दो तत्वों के मिश्रण का रूप होता है। एक पीला रस होता है जो जिगर में बनता है और बहुत कड़वा होता है, दूसरा अग्नाशय (Pancreas) या मीठी ग्रंथि से निकलता है। यह मीठी ग्रंथि आपकी हथेली की तरह पत्ती की आकार का है और पेट व आंतों के बीच स्थित है। दिए गए रेखाचित्र

(पष्ठ) में आपको इसका सही स्थान मालूम हो सकता है। एक तीसरा पदार्थ भी पाचन में सहायता करता है। यह आंतों का रस है जो आंतों में खुराक के रास्ते में जगह जगह दाखिल होता रहता है। आप यह जानकर हैरान होंगे कि आपकी छोटी आंत, भले ही तंग हो, लेकिन बहुत लंबी है। आपके कद से भी पांच गुना ज्यादा लंबी है। लेकिन इसे कमाल की तह लगाकर आपके पेट में ठीक नाभि के पीछे लगा दिया है। अधिकतर भोजन इसी काफी लंबी लेकिन छोटी आंत में हजम होता है।

पाचन संस्थान काफी पेचीदा सिलसिला है। अग्नाशय का रस कई रासायनिक तत्वों (Enzymes) का स्वरूप होता है और इसमें ऐसे सक्रिय तत्व भी शामिल होते हैं जिन्हें हारमोज (Harmones) कहते हैं। यह सब एक साथ सक्रिय होते हैं और भोजन में मौजूद प्रोटीन से जो पेप्टोन प्राप्त किए गए थे उन पर साथ ही व्यक्तिगत रूप से एमिनो एसिड (Amino Acid) पर भी, पुनः तोड़ फोड़ की क्रिया को दोहराते हैं। अग्नाशय का रस कार्बोहाइड्रेट तथा चर्बी दोनों को हजम करता है। परिणामस्वरूप अग्नाशय के रस से निशास्ता जैसे कार्बोहाइड्रेट घुलन-योग्य ग्लूकोज में बदल दिया जाता है और लैक्टोज (जो दूध में मौजूद होता है) उसे भी इस क्रिया के माध्यम से ग्लूकोज में बदल दिया जाता है। चर्बी को हजम करके सरल पदार्थ में बदल दिया जाता है। यह काम जिगर से निकलने वाला एक और पदार्थ पूरा करता है। जिगर को मानवी शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला कहा गया है। एक प्रसिद्ध कहावत है 'जीवन क्या है ? इसका कुल दारोमदार जिगर पर है।' जिगर में खून दिल से पहुंचता है और जिगर खून में शक्कर की मात्रा का नियंत्रण करता है, साथ ही पेशियों में इस शक्कर के स्टोर होने की क्रिया को भी कंट्रोल करता है। जिगर खून से एमिनो एसिड प्राप्त करके उन्हें प्रोटीन में बदल देता है और इस प्रोटीन को सुरक्षित कर लेता है। जब खून को किसी और प्रयोजन के लिए प्रोटीन की आवश्यकता पड़ती है तो जिगर यह सुरक्षित किया हुआ प्रोटीन उपलब्ध करा देता है। जिगर जहरीले पदार्थों को भी नष्ट भ्रष्ट करता रहता है और कई विटामिनों तथा खनिज तत्वों को भी स्टोर करता है।

जिगर अनेक कर्तव्यों का पालन करता है, जिनमें एक महत्वपूर्ण काम पीले रंग का निर्माण भी है। यह हरा-सा रंग लिए पीला कड़वा रस है। इसमें एन्जाइम्स बिल्कुल शामिल नहीं होते, लेकिन अन्य कार्यों

उपयोगी रासायनिक तत्त्व अवश्य शामिल होते हैं। इन रासायनिक तत्त्वों का काम यह होता है कि भोजन को बहुत उच्च कोटि के शरीर मे परिवर्तित कर दें।

इस शीरे की उपमा बिल्कुल दूध से दी जा सकती है। जब भोजन यह रूप धारण कर लेता है तो फिर एन्जाइम्स की सहायता से उसे हजम कर लिया जाता है। भोजन मे जो चर्बी होती है उसे जिगर म पैदा होने वाला पीला कडुवा रस ही उस शीरे का स्वरूप प्रदान करता है ताकि वह आतो मे आसानी म हजम हो सके।

हमारे किए हुए भोजन का यह जो घोल सा तयार हो गया है जो सरलतापूर्वक पानी म घुल सकता है। आइए देखें कि अब इसका क्या बनना है? यह घोल शरीर मे अवशोषित हो जाता है और अवशोषण करने की यह क्रिया छोटी आत म फिर से पूरी होती है। छोटी आत की अन्दरूनी सतह पर अनगिनत नन्हे-नन्हें उगली की शक्ल के अग हैं जिन्हें विल्ली (Villi) कहते है। ये वास्तव म चूसन वाले य अग है जो पचाये पदार्थ को छीन लेते हैं और उस खून म पहुचा देते है। इसके बाद रक्त इस पदार्थ को अपने परिसचरण के साथ नाडियो के जाल से गुजरते हुए शरीर के विभिन्न भागो मे पहुचा देता है। पचाई चर्बी का कुछ भाग भी एक दूसरे माध्यम से, जिसे लिम फेटिक सिस्टम अ तत गदन के निकट इस पचाई चर्बी को खून म जा मिलाता है। इस तरह जो खाना हम खाते हैं वह अन्तत खून मे मिल जाता है और फिर खून के साथ शरीर के हर भाग मे पहुचता है ताकि शरीर की ऊर्जा की विभिन्न आवश्यकताओ को पूरा कर सके शारीरिक पालन-पोषण के काम आ सके और शारीरिक क्रिया का नियमित म चालू रख सके।

विटामिन और खनिज तत्त्व प्राय अधिकतर पानी म घुल जाते हैं या उन्हें एसे स्वरूप म ढाल दिया जाता है कि खून उन्हे अपने साथ वहा ले जा सके। बस विटामिन ए ही भिन्न प्रकृति का है। यह विटामिन चर्बी म घुलता है और उसके घुलने की क्रिया छोटी आत ही म कुछ कुछ चर्बी ही की तरह पूरी होती है। पाचन की क्रिया के दौरान विटामिनो और खनिज तत्वो की टूट फूट नहीं होती, बल्कि जब दूसरे शक्तिदायक तत्व हजम कर लिए जाते है, तो उन्हें ज्यो का त्यो खुराक से अलग करके वसे ही अवशोषित कर लिया जाता है।

बडी आत का कार्य

छोटी आत स आगे बडी आत है। यह समतल है और इसमे

छोटी आत जसे नन्हें-नन्हें अग बिल्कुल नहीं हैं। देखने म यह बाइसिकल की मोटी ट्यूब जैसी लगती है और पेट मे इस तरह जमी हुई है जसे अग्रजी भाषा का यू (U) शब्द को उल्टा लटका दिया गया हो। जसे ही पचाया भोजन बडी आत से गुजरता ह, तो उसम जो पानी होना ह वह आत की अदर की तह द्वारा अवशोषित हो जाता ह। इस तरह खान का पतलापन कम हो जाता ह और इसमें कठोरता भी आ जाती है। हजम किए खाने का और अधिक भजन भी होता है जिसके परिणामस्वरूप कुछ पदाथ बदबूदार हो जाता है। इस तरह अपचित पदाथ निकास के रास्ते तक जा पहुचता है जिसे एनस (गुदा) कहते हैं और यहा से बदबूदार पदाथ पाखाना बनकर शरीर से बाहर निकल जाता है।

पचाए भोजन का क्या बनता है ?

कार्बोहाइड्रेट (स्टाच और शक्कर) को जसा कि हमने देखा ह, पहले मुह मे तोड-फोड की क्रिया से गुजरना पडता है और इसके बाद छोटी आत मे और अधिक भजन के परिणामस्वरूप वह सीधी-सादी शक्कर और अधिकतर ग्लूकोज में बदल जाते हैं। ग्लूकोज को छोटी आत के छोटे अग झिल्ली के द्वारा सीधा रक्त में शामिल कर लिया जाता है। इस तरह यह ग्लूकोज सारे शरीर में खून के साथ परिभ्रमण करता है और हमारे शरीर की पेशियां अपनी अपनी क्रिया के लिए ऊर्जा के माध्यम के रूप में इस ग्लूकोज का काफी अधिक भाग प्रयोग कर लेती हैं। इस ग्लूकोज का एक साधारण सा भाग ग्लाइकोजिन (Glycogen) में बदल जाता ह और इसी रूप में ग्लूकोजको पेशियो में करीब करीब दो तिहाई और जिगर में लगभग एक तिहाई स्टोर कर लिया जाता है। कुछ ग्लूकोज हमेशा खून में परिसचारित करता रहता है और बहुत उचित सतह बनाए रखता है। जब खून में ग्लूकोज की सतह चढ जाए तो यह कहीं न कहीं खराबी का चिह्न है जसे मधुमेह या शक्कर का पेशाब में अधिक आना, जिसे अग्रेजी में Diabetes कहते हैं।

खाने में चर्बी को सीधी-सादी मध्यम शक्ल में बदल दिया जाता है जो आ त में दो तत्वो अर्थात् ग्लेसरोल (Glycerol) और चर्बी के एसिडों (Fatty Acids) में बदल जाती ह। इन एसिडो के कुछ भाग सीधे रक्त में शामिल हो जाते हैं और फिर जिगर में जा पहुचते हैं जैसे कि ग्लेसरोल जिगर में जा पहुचता ह। यहा चर्बी के एसिडो को या तो शरीर के लिए ऊर्जा उपलब्ध कराने के लिए प्रयोग किया

जाता है, अन्यथा पुन रक्त के परिसंचरण के साथ विभिन्न उपयुक्त स्वरूपो में शरीर के विभिन्न भागो तक पहुचा देता है। वहा फिर उन्हें ऊर्जा के लिए काम में लाया जा सकता है वर्ना फिर से चर्बी का स्वरूप प्रदान कर दिया जाता है, जिन्हें खून के द्वारा चर्बी मिश्रित कोशिका के रूप में स्टोर करने के लिए भेज दिया जाता ह। आपको याद होगा कि चर्बी का कुछ भाग लिम फेटिक सिस्टम के द्वारा खून में शामिल हो जाता ह। चर्बी के इन कणो को हमारे शरीर की विभिन्न कोशिकाओ में मौजूद रासायनिक खमीर चर्बी के एसिडो में फाड देते हैं। यहा यह बात याद रखने योग्य है कि अगर हम अपनी आवश्यकता से अधिक भोजन करेंगे तो हमारा पाचन-सस्थान उसे चर्बी में बदल देगा और चर्बी के स्वरूप में जमा रखेगा। इसके विपरीत जब हम अपर्याप्त भोजन करते हैं, जसे व्रत या रोजे रखते हैं तो स्टोर की गई यही वह चर्बी है जिसे शरीर सबसे पहले व्यय करता है।

प्रोटीन अन्तत एमिनो एसिड के स्वरूप म रक्त म शामिल होते हैं और कमाल की बात यह है कि एमिनो एसिड ही से प्रोटीन निर्मित होते है। हमारे शरीर के विभिन्न स्थानोपर इन एमिनो एसिडो को रोक लिया जाता है और उन्हें विभिन्न प्रकार के मिश्रण का स्वरूप प्रदान कर दिया जाता है। कोशिका के प्रोटीन एन्जाइम्स, हारमोन्ज और अनेक रासायनिक मिश्रण के स्वरूप मे प्रोटीन ही हैं। स्वय हमारा जिगर शारीरिक प्रोटीन बनाता है, स्टोर करता है और फिर थोडी-थोडी मात्रा में उन्ह खून में शामिल करता रहता ह। आवश्यकता से अधिक प्रोटीन जिगर में पहुचकर सरल पदार्थ का रूप धारण कर लेते हैं जिसे हमारा शरीर अन्य काम में ला सकता ह।

जिगर अपने भीतर कई विटामिनो और खनिज लवणो को सुरक्षित कर लेता है और फिर हमारे शरीर में चालू क्रिया व प्रतिक्रिया में, जो एक-दूसरे से सम्बद्ध होते हैं, आवश्यकतानुसार छोडता रहता ह। यही सम्पूर्ण क्रिया मिल जुलकर हमें सक्रिय और चुस्त रखते हैं।

तृतीय खड   जीवन-शक्ति के विकास स्रोत

10

प्राणदायिनी वायु और गहरे सास

हमारे जीवन की सास हवा ही है। बिना पानी और भोजन के मनुष्य कुछ दिना तक जीवित रह सकता है पर बिना हवा के एक क्षण भी नही जी सकता। यदि यथासाध्य केवल खुली हवा म रहा जाए तो दीर्घजीवन के लिए किसी और चीज की आवश्यक्ता नहीं रहती। लेकिन अगर हम कम सास लेंगे, तो हम कम दिनो तक ही जीवित रहेंगे। इसीलिए सभी लोग जानने और मानने लगे है कि स्वच्छ वायु मानव जीवन के लिए कितनी जरूरी ह।

सस्कृत म कहा गया ह कि वायु मे प्राणतत्त्व होता ह। उसी प्राणतत्त्व को विज्ञान में 'आक्सीजन' कहते हैं। सास के जरिए जब हवा अन्दर जाती ह तब हमारे फेफडे उसमें से वही 'ऑक्सीजन ले लेते हैं और खून की गदगी को बाहर फेंक देते हैं। वह हवा जा सास द्वारा बाहर निकलती ह गदी होती ह। उस हवा के गदे अश का 'कार्बन कहते हैं। फेफडे ऑक्सीजन से ही खून की सफाइ करते है। साफ हवा म अधिक आक्सीजन होती ह। अगर हम गदी हवा सास में लें, तो उससे फेफडे को उतना आक्सीजन या जीवन शक्ति नही मिल सकती जितनी कि शरीर को जरूरत होती ह।

इसीलिए गदी धूल भरी और कार्बनयुक्त हवा में दिन रात रहने वालो के चेहरे मुरझाय हुए दिखायी देते हैं। लोग अक्सर साफ हवा का महत्त्व नहीं जानते। कुछ लोग तो जाडो में सर्दी और गर्मी में लू के डर म कमरे क सभी खिडकी दरवाजे बन्द कर लेते हैं या अपने पूरे शरीर को ऐडी से चोटी तक कपडा से ढक लेते हैं। उससे शरीर को न सूरज की धूप मिल पाती है न हवा।

सब तत्वो म वायु बहुत सूक्ष्म है। पृथ्वी और पानी की अपेक्षा वायु की सूक्ष्मता अधिक है। इसलिए उसका गुण और प्रभाव भी अधिक है। शरीर के अन्य विकार इतने खतरनाक नही होते जितने वायु के

विकार। मास रुक जाए या अत्यधिक पेट फूल जाए, तो मृत्यु होने कुछ देर नही लगती।

उपयोगिता—वायु को हम भोजन कभी नही समझते किन्तु उसका ओषजन (ऑक्सीजन) हमारे लिए भोजन से अधिक आवश्यक है। इसके नये से नये रूप की प्राणियो को प्रतिक्षण आवश्यकता रहती है। यदि मनुष्य पर्याप्त परिणाम मे ओषजन की प्राप्ति कर ले, तो उनके शरीर, दूसरे भोजन तत्त्वो का अभाव होने पर भी स्वस्थ रह सकते हैं।

इतनी महत्त्वपूर्ण होने पर भी चूकि हवा बिना मूल्य हम घर बठे मिलती है, इसलिए हम उसकी कद्र नही करते। पर निस्सदेह वायु का स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है और वायु के प्रयोग द्वारा प्रत्येक मनुष्य अपने बिगडे हुए स्वास्थ्य को ठीक कर सकता है।

जिन स्थानो की आबोहवा स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से लाभदायक मानी जाती है वहा की हवा मे 'ओजोन' नामक गैस पाई जाती है। यह एक प्रकार का तीव्र ऑक्सीजन है। यदि हवा मे इसका पच्चीस लाखवा भाग हो, तो भी वहा की वायु प्राणदायिनी और बहुत उपयोगी होती है। प्रातःकाल 4 से 5 बजे के बीच मे खुले मैदानो मे टहलने जाने से यह अमूल्य वायु हमे भी प्राप्त हो सकती है। यही कारण है कि प्रातःकाल टहलने जाने का अधिक महत्त्व है।

एक विद्वान् के अनुसार, शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शुद्ध वायु सबसे अधिक आवश्यक है। यह अमृत है, इसे जितना पी सकोगे, तुम्हारे श्वास घटक और फलत सम्पूर्ण शरीर उतना ही सशक्त और निर्मल होगा। इसलिए, प्रतिदिन चार पाच बजे उठ जाओ। सुस्ती आती हो, तो एक झटका देकर तुरत उठ जाओ करवट न बदलो, मुह धोओ और भागो खुले मैदान की ओर प्राकृतिक हरियाली की ओर खेतो की ओर। इन अट्टालिकाओ से, जिन्हें आज के मनुष्य ने अपना स्वप्न और वरदान बना रखा है, दूर भागो जितनी दूर जा सको, जाओ—वहा, जहा मनुष्य के हाथ की बनी दीवारें वायु के प्रवाह को रोकती न हो। बड़े शहर मे रहते हो तो किसी बड़े खुले बाग की ओर भागो। वहा पहुचकर अनुभव करो कि प्रकृति मा की गोद मे आ गए हो। जितनी देर रह सको रहो गभीर बनकर नहीं, बच्चे बनकर, उस मा की गोद मे रहने वाले शिशु की तरह। ठुमको, दौडो, किलकारिया मारो जमीन पर कूदो खेलो, घास पर लेटो और जितनी अपने चारो ओर फैली हवा को पी सको पीओ। अमृत समझकर पिओ। अपने अन्दर उसे प्रवेश करने दो, प्रत्येक अग मे उसे लगने दो।

यों हर समय शुद्ध वायु लाभ ही करती है, पर प्रात वेला की बात ही दूसरी है। इस समय प्रकृति अंगड़ाइयां लेकर उठती है, इस समय मन्द मन्द मुस्कराती उषा मन को मोह लेती है, इस अन्धकार कलेजे में सीधी घुसती सूर्य प्रकाश की किरणें जीवन की कठिनाइयों पर विजय का संदेश देती हैं। इस समय सारा सुप्त जीवन जाग उठता है, एक नयी जीवनधारा, एक नया जगत उसी पुराने जगत् से निकलकर हमारी आंखों के सामने मूर्त है। एक रहस्यमय वातावरण ओत प्रोत है। चारों ओर एक सन्देश, विजय का संदेश, अमृत का संदेश, जागरण का संदेश। आखें खोलकर इस अद्भुत दृश्य को देखो।

शरीर की सफाई के लिए शुद्ध वायु का महत्व

आम तौर से एक मिनट में एक व्यक्ति 16 से लेकर 18 तक सांस लेता है और उसको इसका पता भी नहीं लगता। सांस लेने के काय में 100 पेशियां भाग लेती हैं। एक बार सांस में हम 25 से 30 घन इंच हवा अन्दर लेते हैं। इसका अर्थ है कि पूरे दिन में 20 से 25 किलो हवा। यह हवा फेफड़ों के 15 घन फीट स्थान में चक्कर लगाती है। फेफड़ों में पहुंचकर यह वायु खून को साफ करती है। इसकी सहायता से आक्सीजन खून के अन्दर चली जाती है और वायु लौटते उसी के साथ कार्बन डाईआक्साइड बाहर निकल जाती है। हवा जितनी ही साफ होगी, शरीर के लिए उतनी ही लाभदायक सिद्ध होगी।

प्रत्येक पूर्ण वयस्क मनुष्य के फेफड़े में छ करोड़ वायु कोष होते हैं। फेफड़े जब अन्दर सांस खींच लेते हैं, उस समय उनके करोड़ों वायु-कोषों के एक ओर हवा होती है और दूसरी ओर होता है खून। हवा के साथ फेफड़े जो आक्सीजन खींचते हैं, इन्हीं सूक्ष्म पर्दों के भीतर से खून उसे ग्रहण करता है और खून शरीर के विभिन्न यन्त्रों से जहरीले कार्बोलिक एसिड को लाता है उसे निःश्वास के साथ बाहर कर देता है। इस तरह हमारे शरीर में लगातार खून साफ होता रहता है।

शरीर को स्वस्थ रखने या रोग को दूर भगाने के लिए शुद्ध रक्त की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त वायु हमारी त्वचा पर भी लगाकर हमें स्वाद रखने में सहायता करती है। त्वचा में बहुत-से छोटे छोटे अनेक छिद्र हैं। त्वचा भी एक तरह से सांस लेती है। अतः रोजाना सारे नंगे शरीर पर हवा और अक्सर धूप का लगाना भी बहुत जरूरी है। इसके लिए सीधी सादी हिन्दुस्तानी पोशाक ही उचित है।

एक विद्वान चिकित्सक के अनुसार, स्वास्थ्य रक्षा के लिए शुद्ध वायु

जसे आधी आने से आकाश मे वातावरण की शुद्धि हो जाती है, उसी प्रकार गहरी सास लेने से वायु की तेज हलचल द्वारा भीतरी विकार उमडकर साम द्वारा बाहर निकल जाते हैं। फेफड दिमाग, हृदय, आमाशय, आतों, पेडू और गुर्दे को इन गहरे सासो द्वारा बल मिलता है आवश्यक व्यायाम भी हो जाता है जिससे निबल अगो मे सबलता बढती है और बिगडा हुआ स्वास्थ्य सुधरता है।

सामान्यतया किसी भारी व्यायाम से सास फूलन लगता है। वैसे सास फुलाने वाले व्यायाम बहुत लाभ पहुचाते हैं। दौडना और कुश्ती लडना अधिक बलशाली व्यायाम हैं। ये मनुष्य को गहरा सास लेन के लिए मजबूर करते हैं। युवको द्वारा इस तरह के व्यायाम को नियमित रूप से प्रतिदिन करते रहने से उसका निश्चित और सुन्दर परिणाम देखने मे आता है। किन्तु जहा व्यक्ति को इस प्रकार के व्यायामो के लिए समय की कमी हो, या शरीर म निबलता हो, तो वसी स्थिति मे केवल प्राणायाम की कसरत से ही बडा लाभ देखने मे आता है।

प्राणायाम करने या गहरे सास लेने से हमारे फेफडो को अधिक फलन का अवसर मिलता है। शरीर मे जब अधिक मात्रा मे हवा प्रवेश करती है, तब अधिक से अधिक ऑक्सीजन भी शरीर मे घुमती है, जिससे शरीर के अग प्रत्यग मे ऊर्जा एव नयी शक्ति का सचार होता है। इसके फलस्वरूप भोजन अच्छी तरह हजम होता है जिससे मे नया खून उत्पन्न होता है। इसके अतिरिक्त अन्य दूषित विकार भी अन्दर भस्म होकर शरीर से बाहर निकल पडते है।

गहरी सांस क्या है और उसे कैसे लिया जाए

आमतौर से मनुष्य ठीक तरह स सास नही लेता है। प्राकृतिक चिकित्सक 'लिड-लहर' ने लिखा है कि हम जो सास लेते और बाहर निकालते हैं, उससे हमारे फेफडो का केवल एक तिहाई भाग ही काम म लग पाता है, शेष दो-तिहाई भाग बेकार ही रहता है। पर्याप्त व्यायाम की कमी के कारण वह मन्द और शिथिल पड जाता ह। इस वजह से उसमे तरह-तरह के विकार जमा हो जाते है और फेफडे रोगो का घर बन जाते हैं। यही कारण है कि ससार मे एक तिहाई रोगी व्यक्ति फेफडे के रोग से मरते है। अत हमे पूण व गहरी सास विधिपूर्वक लेने की आदत डालनी चाहिए।

गहरी सास उसे कहते हैं जो खुली जगह मे अथवा खुली खिडकी या दरवाजे के सामने सीधा खडा होकर या सीधा बैठकर या पीठ के

बल लेटकर, इस तरह धीरे धीरे ली जाती है कि सीने और पेट के सभी भाग और कल-पुर्जे हवा से अच्छी तरह भर जाते हैं। गहरी सास से एक विशेष लाभ यह है कि साधारण या जीर्ण रोग की हालत में जबकि शरीर मे इतनी ताकत नही रहती कि कसरत की जाए खेल खेले जाए, तो मनुष्य बैठ-बैठे अथवा लेटे लेटे जब चाहे तब गहरी सास लेकर अपने को जल्द और जरूर अच्छा कर सकता है। जीर्ण रोगो मे खून, मासपेशिया, नाड़िया और शरीर कोष विकारमय हो जाते हैं। ऐसे मे गहरी सास लेने से अन्दर के विकारो की सफाई जल्दी हो जाती है।

गहरी साम लेने पर पेट भीतर चला जाए और सीना ऊचा जाए तभी पूरा लाभ होगा। ऐसा करने से सीने, आमाशय और पेट के भीतरी यन्त्रो मे काफी मदद होगा, जिसके फलस्वरूप तमाम यन्त्रो में नयी उत्तजना प्राप्त होती है। फेफड़ो को खूब हवा मिल सके, इसके लिए हमे सीधा तनकर चलने व बैठने की आदत डालनी चाहिए। इससे रीढ की हड्डी भी सीधी रहती है और भोजन खूब अच्छी तरह पचता है।

डा० बनर मक्फेडन ने लिखा है कि जिस व्यायाम को करने में जरा देर लगती हो उसमे अपनी इच्छानुसार गहरे सास लिए जा सकते हैं। दण्ड बैठक की कसरत को धीरे धीरे गहरी सास लेते हुए करने से बहुत लाभ होता है। टहलने जाते समय भी गहरी सास लेने से काफी लाभ उठाया जा सकता है। सीधी चाल से चलते हुए चार पाच कदम तक सास अन्दर खीचना और आठ दस कदम चलकर सास छोड देना—एक लाभदायक व्यायाम है। सगीत व गायन में भी गहरी सास की कसरत हो जाती है। अनेक पाश्चात्य चिकित्सको का मत है कि इस ढग से गहरी सास की कसरत करने से ही स्वास्थ्य को सबसे अधिक लाभ होता है।

गहरी सास का व्यायाम हमेशा साफ हवा मे करना चाहिए। इसके लिए खुला मैदान या छत उपयुक्त हैं। हमेशा नाक द्वारा ही गहरी सास लेने चाहिए। मुह से सास लेना रोग की निशानी है। अगर हवा धुधली, कोहरायुक्त, धूल से भरी अत्यधिक गर्म या ठडी अथवा बदबूदार हो, तो उसमे गहरी सास नही लेनी चाहिए। उससे लाभ के स्थान पर हानि की ही अधिक सम्भावना है। गहरी सास लेने या प्राणायाम करने मे जल्दबाजी करने पर कभी-कभी हानि हो जाती है। इस लिए इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि गहरी सास खूब धीरे धीरे ही लेनी और निकालनी चाहिए। सांस लेने रोकने व छोड़ने के समय को सामर्थ्यानुसार धीरे धीरे ही बढ़ाना चाहिए।

गहरी सास से क्या लाभ हैं ?

डाक्टर स्टेनले व्हाइट हेड ने लिखा है कि चिंता और आशका की प्रतिक्रिया का सामना करने मे सबमे अधिक तुरन्त प्रभाव डालने वाली चीज, जो सारे शरीर को प्रभावित करती है—गहरी सास लेन का अभ्यास है। यह क्रिया हृदय और समस्त नाडी सस्थान को लाभ पहुचाती है। दिल की घडकन को सन्तुलित करने व भावनाओ को नियत्रण म लान के लिए एक गहरी सास लेना और धीरे धीरे नथुनो से बाहर निकाल देना बहुत उपयोगी है इस क्रिया को बराबर करते रहना चाहिए। जितनी गहरी और लम्बी सास ली जाएगी, उतनी ही तन्दुरुस्ती के लिए अच्छा है। गहरी सास के इस अभ्यास से दिमाग की खिडकिया खुल जायेंगी और विषैले तत्व शरीर से बाहर निकल जाएगे। इससे नाडियो के सचालन मे स्थिरता उत्तम हो जाएगी। चिन्ता द्वारा उत्पन्न निष्क्रियता, सुस्ती और निढाल रहन की जो प्रवृत्ति उत्पन्न होने लगती है यह भी समाप्त हो जाएगी।

गहरी सास लेन की आदत और उसके फलस्वरूप बना ऊचा और चौडा सीना हममे आत्मविश्वास और गर्व की भावना उत्पन्न कर देता है। यह भावना दिल को इतना ऊचा कर देती है और इतना बढा देती है कि हम न केवल शारीरिक बाधाओ को ठुकराकर खडे हो जाते हैं, बल्कि समस्त जीवन व्यवस्था पर शासन करना हमारा जन्म-सिद्ध अधिकार मालूम होन लगता है। जो लोग अच्छे स्वास्थ्य के इस भेद से परिचित है व ईर्ष्या योग्य जीवन के स्वामी हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी, गहरी सास लेने के स्वभाव के फलस्वरूप, हमे अनेक लाभ होते हैं

(1) इससे काफी हवा शरीर के फेफडे के भीतर आ जाती है।

(2) पर्याप्त वायु शरीर के अन्दर आने से आक्सीजन भी पर्याप्त मात्रा मे फेफडा मे पहुचती है।

(3) इस आक्सीजन से खून साफ होता रहता है और खून के विकार अन्दर ली हुई हवा के साथ मिलकर बाहर निकलने वाली सास के साथ, बाहर फेंक दिए जाते हैं।

(4) खून के साथ शरीर के सब हिस्सो मे पहुचकर हवा वहा के विकारो को खून के साथ फेफडो से निकालने मे सहायक होती है।

(5) इस शुद्ध रक्त से शरीर के सभी भाग पुष्ट और स्वस्थ रहते हैं।

(6) गहरी सास लेन वाले को फोडे, फुसी, घाव आदि काई बीमारी आमतौर से नहीं होती।

उपयुक्त तथ्यो से स्पष्ट है कि पर्याप्त मात्रा मे ताजी हवा, हमारे जीवन के लिए आवश्यक है। इसकी जरूरत हमें भोजन की तरह कभी कभी ही नहीं पडती, बल्कि प्रति-क्षण—दिन रात हमशा प्राणप्रद स्वच्छ वायु हम मिलती रहनी चाहिए। ध्यान रह, सुबह या शाम के समय खुली हवा मे घूम आन का विशेष महत्व नही रह जाता, अगर आप अन्य समय पर एस बन्द कमरे म बठते या सोते हैं, जहा कि शुद्ध हवा नहीं पहुचती।

प्राकृतिक चिकित्सको का मत है कि नग्न शरीर पर वायु का तेजी से लगना अत्यन्त लाभदायक है। व इसे 'वायु स्नान' का नाम देते हैं। विख्यात अमरिकन डॉक्टर लिण्डहार के अनुसार, 'वायु स्नान स शरीर की अग्नि प्रज्ज्वलित कर दी जाती है। इसमे लाखो रोम कूप खुल जाते हैं। उसमे से कार्बन-डाइ आक्साइड बाहर आता है और आक्सीजन भीतर जाता है जिससे रक्त तेजी से चलन लगता है, शरीर जाग्रत हो जाता है नब्ज तेज चलती है। इसके परिणामस्वरूप खाय हुए पदार्थों के रस से शरीर का निर्माण काय शीघ्रता से होन लगता है। वायु स्नान' शीघ्र लेते रहन से स्वास्थ्य की आश्चयजनक उन्नति होती है। 'थायराइड ग्लैंड के कारण उत्पन्न होन वाले रोगो के लिए तो यह राम बाण है।"

डा० चास ए० टाइरेल के मतानुसार, सोते समय ताजी और स्वच्छ हवा की अधिक आवश्यकता है क्योकि उस समय प्रकृति नये ऊतको (Tissues) की मरम्मत करने और बनान मे ज्यादा व्यस्त रहती है तथा भीतर की अग्नि को जलाए रखने के लिए अधिक ऑक्सीजन की माग करती है। यदि उसकी मागो को पूरा न किया जाए तथा फिर से बाहर फेंके हुए गन्दे पदार्थों को व्यवहार म लाने को बाध्य किया जाए तो रक्त खराब ऊतको की मरम्मत करने मे प्रभावहीन हो जाएगा।

आक्सीजन शरीर के ताप को सामान्य रखता है। जिस कमरे म ताजी हवा आती है वहा हमारा शरीर गर्म रहता है उस कमरे की अपेक्षा जहा हवा गन्दी है।

रोगी गह मे ताजी हवा का आना बहुत जरूरी है। सिफ रोगी के लिए ही नही पर रोगी को देखने वालो के लिए भी यह आवश्यक है अन्यथा वे व्यक्ति गन्दी हवा मे सास लेन से बीमार पड सकते हैं।

11

धूप : आपके स्वास्थ्य की रक्षक

"जब ससार मे सूय मौजूद है, तब लोग व्यर्थ ही दवाओ की तलाश में भटकते हैं ।"

—दार्शनिक चोधी

ससार का समस्त भौतिक विकास सूय की सत्ता पर निभर है । सूय की शक्ति के बिना पौधे नही उग सकते अण्ड नही बढ सकते, वायु का शोधन नही हो सकता और जल की उपलब्धि नही हो सकती । प्रकृति का केंद्र सूय ही है । धरती यदि हमारी माता है तो सूर्य पिता है । शारीरिक रसो का परिपाक सूय की गर्मी से होता है । शारीरिक शक्तियो का विकास, अगो की परिपुष्टि और मलो का बाहर निकालना उसी महान् शक्ति—सूय—पर निभर है ।

महत्त्व—सूय की किरणो के समान ताकत और तन्दुरुस्ती देने वाली कम ही वस्तुए ससार म हैं । बिना सूय के धरती पर जीवन की कल्पना भी नही की जा सकती । चेतन या जड जो कुछ भी पृथ्वी पर है उन सबको शक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सूय द्वारा ही प्राप्त होती है । जल स्रोत और हवा का वेग, जीव-जन्तु की वृद्धि, कोयले और काठ को जानने की क्षमता आदि सभी पृथ्वी पर सूय की शक्ति के विभिन्न रूप हैं ।

प्रकाश भी हमारे शरीर मे प्रवेश करता है । सूर्य की किरणें भी शक्ति का ही दूसरा रूप है । हम यह भी जानते हैं कि ससार मे कोई वस्तु नष्ट नही होती । अतएव, इन किरणो का उपयोग भी हमारे शरीर मे पूणतया होता है ।

डाक्टर जे० एच० केलाग ने लिखा है कि जिस पर सूय की किरणें पडती हैं उस पर वह हितकारी प्रभाव पदा करती हैं । देखा गया है कि जो साग-सब्जी धूप म पैदा होती है वह अधकार म पैदा होने वाली सब्जी से अधिक गुणकारी होती है । पेडो की हरी पत्तियां सूर्य की किरणो से जो शक्तियां ग्रहण करते हैं वे विभिन्न धायो से संचित होती ह । मनुष्य आदि सभी प्राणी इसी धाय से ही शक्ति ग्रहण कर

लाभ उठाते है। खाद्य पदार्थ शीतल आकार मे सुरक्षित केवल सूर्य रश्मिया मात्र ह।

वास्तव मे धूप शरीर को बढाती, शारीरिक ताप को स्थायी रखती, रक्त सचालन को कायम रखती और जीवन को आनन्दमयी बनाती है। बिना धूप के मनुष्य उसी तरह कमजोर और पीला पड जाएगा जसे कि अधेरे स्थान पर धूप से बचाकर किसी पेड पौधे को रखने से वह हो जाता है।

उपयोगिता—सूर्य प्रकाश के प्रभाव पर एक प्रसिद्ध डाक्टर ने लिखा है कि प्रकाश के बिना स्वास्थ्य प्रदर्शक शारीरिक गठन तथा सुदृढ जीवन शक्ति हो ही नही सकती। यदि किसी व्यक्ति को दीर्घकाल तक अधकार मे रखा जाए तो उसके शारीरिक अवयव तथा मानसिक शक्तियो मे भारी परिवर्तन और गिरावट आ जाएगी। ऐसी स्थिति का प्रभाव प्राय शारीरिक कुरूपता अग भग, बौद्धिक पतन, कुकर्म रोग और अकाल मृत्यु के रूप मे पडता है।

जिन लोगो को काफी मात्रा मे धूप नही मिल पाती उन्हें अक्सर पेट की पीडा, भोजन हजम न होने तथा पाखाना साफ न आने की शिकायत तो हो ही जाती है साथ ही जुकाम, रक्तहीनता, धातु स्राव और मेद वृद्धि आदि रोग भी बहुधा उन्ह आ घेरते है। तपेदिक और निमोनिया का भी ऐसे ही लोग शिकार होते ह।

हममे से बहुत से व्यक्ति ऐसे है जिनकी तुलना घर के भीतर उगाए हुए पौधो से की जा सकती है, कारण यह है कि बहुत से लोग अपना बहुत सा समय मकान मे बठे रहकर ही बिताते है।

एक विद्वान डाक्टर ने कितना ठीक कहा है कि 'यदि हम चाहते है कि हमारे घर आनन्द और शाति के भवन बन जाए, तो हमे चाहिए कि हम उनको धरातल से थोडी ऊचाई पर बनाए और आकाश की जीवनदायक वायु और प्रकाश को भली भाति, बिना रोक टोक के अपने घर के भीतर आने दें। हमे चाहिए कि भारी पर्दे हटा दें खिड-कियां खोल दें और वायु का पूर्ण सचार होने दें। अपनी खिडकियो पर कोई सी बेल, चाहे वह कितनी ही सुन्दर हो, लटकने न दें, क्योंकि उससे सूर्य-प्रकाश अन्दर न आ सकेगा। पेडो को भी घर के इतने पास न बढने दो कि उनके कारण घर मे सूर्य प्रकाश आना रुक जाए। यह सम्भव है कि घर के अन्दर धूप आने से खिडकियो के पर्दे का रग कुछ हल्का हो जाएगा, दरी और दीवार का रग भी कुछ बदल जाएगा, परन्तु इसके बदले मे तुम्हारे बच्चों के गालो पर रग की सुन्दरता

झलकन लगेगी और हानि की अपेक्षा लाभ ही अधिक होगा।"

रसायन शास्त्र के विशेषज्ञों का भी कहना है कि हर वस्तु के निर्माण का आधार हवा और धूप पर है। समस्त शाग तरकारियां, फल तथा धान, हवा और धूप ही स पक्ष होते हैं, न कि धरती से। धरती तो केवल चूना लोह-तत्व पोटाशियम, मेगनीशियम आदि प्रदान करती है और यह चीज पौधे मे जाकर तेल, शक्कर और अल्यूमिन मे परिवर्तित हो जाती हैं। परन्तु यथाथ में तेल शक्कर और अलयूमिन हवा और सूय प्रकाश से ही बनते हैं।

अन जे० लिविंग्स्टोन लिखते हैं कि जीवन की रक्षा करने वाली सभी शक्तियो का मूल स्रोत सूय है। एक रूसी वज्ञानिक की खोज के अनुसार, यदि बहुत दिनो तक सौर विकरण का साक्षात्कार मानव-त्वचा को नही होता तो, मानव-शरीर का सतुलन गडबड हो जाता है। इसके फलस्वरूप नाडी मडल सही रूप से काम नही कर पायेगा शरीर मे विटामिन डी की कमी हो जाएगी, शरीर शक्ति कम होगी और जीण रोगो मे उभार आयेगा।

डॉक्टर ओट ने अपने अनुभव से लिखा है—"अब हमने यह जानना शुरू किया है कि आखो मे जो धूप की रोशनी आती है, उससे पिट्यूटरी तथा पीनियल ग्रंथियो मे सक्रियता बढती है तथा दिमाग के मध्यवर्ती भाग म जहा से एन्ड्रो क्राइन'—प्रणाली नियन्त्रित होती है, सक्रियता आती है और हार्मोन अधिक पदा होता है।

हम यह भी बताया गया है कि उष्ण कटिबन्ध मे अधिक बच्चे पदा होने का कारण, प्राकृतिक प्रकाश का अधिक सानिध्य है। पक्षियों और पशुओ की मौसमी रिदम के कारण उनके वातावरण के कितने ही पक्ष हैं। दिन के बढाव से उन्हें इसकी जानकारी हो जाती है कि प्रजनन का समय आ गया। मुर्गी पालने वालो को यह बात मालूम है कि मुर्गीखाने में कृत्रिम प्रकाश से जाडो मे अण्डो की सख्या बढ जाती है। प्रकाश का कृत्रिम आधिक्य आख के माध्यम से पिट्यूटरी ग्रंथियो को—जो दिमाग के आधार में होती है—अधिक सक्रिय बनाती है। इसके फलस्वरूप यह ग्रंथि रक्तधारा मे एक 'हार्मोन डालता है। इसका प्रभाव 'सेक्स ग्रंथि' पर पडता है और इससे प्रजनन मे वृद्धि होती है।'

धूप की रोग निवारण शक्ति

इस शताब्दी के प्रारम्भ मे डॉक्टर मागरेट क्लीव्स की पुस्तक 'लाइट एनर्जी' प्रकाशित हुई थी। उसमें उन्होने लिखा है, "शरीर-

स्वास्थ्य के लिए धूप बहुत जरूरी है । मानव के अस्तित्व के लिए उसकी अपेक्षा निर्विवाद है । प्रकाश शक्ति का सीधा प्रभाव रक्त पर पड़ता है। उससे रक्त की आक्सीजनेटिंग शक्ति बढ़ती है। धूप में कीटाणुओं को नष्ट करने की क्षमता है। फंगी और बक्टीरिया दोनों प्रकार के कीटाणु वह नष्ट कर देती है। इसके अतिरिक्त वह तपेदिक के बसीलस को भी नष्ट करती है।"

त्वचा पर धूप पड़ने का एक प्रतिफल यह भी होता है कि वह त्वचा की रक्तवाहिनी धमनियों में सिकुड़न पैदा करती है। इससे रक्त का दबाव बढ़ जाता है। अतः हृदय रोग के रोगियों को धूप स्नान लेने में बहुत सजग रहने की आवश्यकता है।

त्वचा पर विकिरण के बाद रक्त के श्वेत कोष, जो बक्टीरिया को नष्ट करते है, अधिक सक्रिय हो जाते हैं। जाड़ों में रोगों की वृद्धि का कारण वस्तुतः धूप की कमी है जिसके फलस्वरूप श्वेत कोष कम सक्रिय हो जाते है। अन्य कारणों में एकाएक मौसम में बड़ा परिवर्तन, पोषण पदार्थ की कमी आदि है। प्रकाश के फलस्वरूप त्वचा रक्त में एक ऐसा पदार्थ पहुंचाती है जिससे मांसपेशियां पुष्ट होती है।

अल्ट्रा वायलेट किरणें त्वचा की एर्गोस्टेरोल को, विटामिन डी में परिवर्तित कर देती हैं। यही विटामिन शरीर के कैल्सियम मेटाबोलिज्म को नियमित करता है। विटामिन डी रक्त में होता है और अंतड़ियों से कैल्सियम और फासफोरस का शोषण बढ़ाकर हड्डियों की वृद्धि में सहायक होता है तथा सूखा रोग से हमें बचाता है। विटामिन डी से शरीर में अन्त शक्ति बनी रहती है क्योंकि इस अन्त शक्ति के लिए कैल्सियम और फासफोरस दो प्रधान तत्व हैं।

सूर्य की किरणें नाड़ी मण्डल में नयी शक्ति भरती है। हमारी त्वचा के निकट करोड़ों रक्त शिराएं है। धूप से उसमें विद्युतधारा सी आती है—जिसे प्रकाश हारमोन कहते हैं। रक्तधारा इसे शरीर में पहुंचाती है और उसके फलस्वरूप हमारी मांसपेशियों और इंद्रियों की शक्ति में वृद्धि होती है और उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है। धूप के संसर्ग में रहने वाला व्यक्ति अंधेरे में रहने वाले की अपेक्षा अधिक सुनता है, अधिक देखता है और अधिक अच्छे रूप में कार्य करता है।

इस तरह धूप बड़ी लाभदायक औषधि है। यह मुफ्त में मिलती है, परन्तु खेद है कि हम उससे लाभ नहीं उठाते। गठिया व त्वचा के सभी रोगों में धूप-नहान से बहुत लाभ पहुंचता है। धूप से जीवन शक्ति मिलती है और रोगों के कीड़े भी मरते हैं। धूप से विटामिन डी, जिसका

कमी से बच्चो को सूखा रोग होता है, मिलता है। जहा सूय की किरणें पडती हैं वहा से दुर्गंध का नाश हो जाता है।

एक प्रसिद्ध चिकित्सक ने एक बार नाना प्रकार के जीव जन्तुओ पर डिप्थीरिया और तपदिक के जीवाणुओ को इजेक्शन द्वारा प्रविष्ट किया। इसके पश्चात् इनमे से कुछ धूप मे और कुछ अधकार मे रखे गय। जिन जन्तुओ को अधेरे स्थान पर रखा गया था, वे कुछ ही दिनो मे मर गये। पर जिन्हें धूप मे रखा गया था, उनमे से देखा गया कि प्राय सभी अच्छे हो गये। सूय प्रकाश मे कीटाणुओ को ध्वंस करने की विशेष क्षमता है।

डाक्टर होनेग के अनुसार, 'रक्त का पीलापन, पतलापन, लौह-तत्व की कमी, नसो की दुबलता, कमजोरी, थकान, पशियों की शिथिलता आदि बीमारियो मे मैंने पाया कि, धूप की सहायता से इलाज लाजबाब है।"

डाक्टर सोले कहते है कि, "सूय प्रकाश मे जितनी रोग निवारक शक्ति मौजूद है उतनी ससार की किसी वस्तु मे नहीं है। कैंसर, नासूर और भगन्दर प्रभृति दुस्साध्य रोग जो बिजली और रेडियो के प्रयोग से भी अच्छे नही किये जा सकते थे, वे सूय किरणो का ठीक प्रयोग करने से अच्छे हो गए।'

लेडी कोबो नामक प्रसिद्ध अमरीकी सूय चिकित्सक ने लिखा है कि मेरे इलाज मे करीब दो दजन बालक ऐसे आय जो बिल्कुल दुबले हो रहे थे, जिनकी चमडी लटक रही थी और हड्डिया टेढी पड गईं थी। मैंने सलाह दी कि प्रात काल एक घण्टे तक इन्ह नगे शरीर से धूप मे टहलाया जाए और खुली हवा मे उन्हें घूमने फिरने दिया जाए। इस उपाय से उनका स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन सुधरने लगा और कुछ ही दिनों में बिल्कुल स्वस्थ हो गए।

प्रसिद्ध दाशनिक थोरो ने ठीक ही कहा है कि जब ससार में सूय मौजूद है, तब लोग व्यर्थ ही दवाओ की तलाश में भटकते हैं। उन्हें चाहिए कि इस शक्ति, स्वास्थ्य और सौन्दय के केन्द्र सूय की ओर देखें और उसकी सहायता से अपनी स्वाभाविक अवस्था को प्राप्त करें। धूप के सम्पक मे रहने वाले निरोग और स्वस्थ रहते हैं।

प्राणिमात्र के लिए जितने भी भोजन हैं वे सब सूय और पौधो की सम्मिलित प्रक्रिया के प्रतिफल हैं। बिना पौधा के धरती पर क्या किसी भी ग्रह पर जीवन नहीं रह सकता। जहा तक हम मालूम है, हरे पौधो में ही जीवन के तत्व उत्पन्न करने की क्षमता है—प्रोटीन, शक्करा,

चिकनाई, एनजाइम, उद्भिज, विटामिन खनिज पदार्थ। ये पदार्थ पौधे-पानी की सहायता से सूर्य की रोशनी में इन कार्बनिक स्थायी तत्वों से प्राप्त करते हैं।

धूप स्नान से कैसे लाभ उठायें

जीवन शक्ति को बढ़ाने के लिए, अधिक से अधिक समय धूप में बिताना चाहिए। नंगे बदन या कम-से-कम कपड़े पहनकर हल्की धूप में काफी समय बैठना बहुत लाभदायक होता है। कुछ देर बिल्कुल नंगे बदन होकर, धूप खायी जाए तो यह बहुत हितकर होता है। इसी को 'धूप स्नान' कहते हैं।

डॉक्टर जे० एच० केलाग ने लिखा है कि स्वास्थ्य लाभ के लिए जिस प्रकार सूर्य की किरणें बहुत जरूरी हैं, रोगी को अच्छा करने में उसकी उपयोगिता उतनी ही अधिक है। विशेष पद्धति से यदि रोज सूर्य स्नान किया जा सके तो, उससे अनेक रोग अच्छे किए जा सकते हैं। शरीर अंगों पर तरह-तरह के वैज्ञानिक प्रकाश करने से जो लाभ होता है, केवल मात्र सूर्य की किरणों द्वारा स्नान से भी वही लाभ उठाया जा सकता है।

अपनी शक्ति के अनुसार धीरे धीरे धूप स्नान के समय को बढ़ाना चाहिए। सर्दी के दिनों में थोड़े अधिक समय के लिए धूप में रहा जा सकता है, पर गर्मी के दिनों में विशेष सावधानी रखनी चाहिए। जैसा कि डाक्टर मकफेडन ने परामर्श दिया है कि जब तक धूप सुहाये, अच्छी लगे तभी तक यह लाभदायक है। पसीना आ जाए तो ठीक अन्यथा शरीर के गरम होने मात्र से ही इससे लाभ हो जाता है। दोपहर के सूर्य की किरणें तीव्र और सीधी पड़ने के कारण सबसे अधिक हानिकारक होती हैं। अतएव उस समय उससे बचाव करना चाहिए।

स्वास्थ्य लाभ के लिए सवेरे के समय की सूर्य किरणें सबसे अधिक फायदेमंद मानी गई हैं। इसी कारण प्रातःकाल की सूर्य किरणें जीवन दान करती हैं। सूर्य काल के समय भ्रमण करने से त्वचा (चमड़ी) परिष्कृत होती है शरीर में काफी मात्रा में लाल खून उत्पन्न होता है सारा शरीर बलवान होता है शरीर में रोग भगाने की शक्ति बढ़ती है और सारे शरीर में नव जीवन का अविर्भाव होता है।

धूप स्नान करने से त्वचा के रोम-कूप खुल जाते हैं और शरीर से काफी मात्रा में पसीना निकलता है। धूप से शरीर के अन्दर का दूषित पदार्थ गलकर पसीने के साथ बाहर निकल जाने के कारण स्वास्थ्य

अपने आप सुधर जाता है और रोग दूर हो जाते हैं।

आजकल सभी वैज्ञानिक और प्राकृतिक चिकित्सालयों में तपेदिक, एग्जिमा आदि चर्म रोग, सभी तरह की फेफड़े की बीमारियों तथा बच्चों की हड्डी टेढ़े हो जाने के रोग सूर्य किरणों की सहायता से अच्छे किए जाते हैं।

एक अनोखी जानकारी

'भारतीय योगी' नामक लेखक ने एक मजेदार जानकारी दी है कि "हमारे शरीर में दो प्रकार की ग्रंथियां होती हैं। एक तो वे ग्रंथियां जिनका रस निकालकर किसी खास अंग में जाता है और उसके कार्य में सहायक होता है। दूसरी ग्रंथियां वे होती हैं जिनका रस किसी खास अंग में नहीं जाता बल्कि सीधा खून में मिल जाता है। इन दूसरी प्रकार की ग्रंथियों का नाम 'एण्डोक्राइन ग्लैंड्स' (अन्तःस्रावी ग्रंथियां) हैं। ये खून में एक विशेष तत्व सम्मिलित करती रहती हैं जिसे 'हार्मोंस' कहते हैं। इन हार्मोंस का हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनों पर अधिक प्रभाव पड़ता है। ये हमारी अनेक शारीरिक क्रियाओं का नियन्त्रण करते हैं, और उनको नियमित भी बनाये रखते हैं। कुछ हार्मोंस शरीर की वृद्धि को नियमित रखते हैं अन्य प्रकार के हार्मोंस प्रजनन शक्ति पर नियन्त्रण रखते हैं, और तीसरी तरह के हार्मोंस खाद्य में परिवर्तित होकर रक्त मांस के निर्माण की व्यवस्था करते हैं।

ये 'एण्डोक्राइन ग्लैंड्स' (अन्तःस्रावी ग्रंथियां) संख्या में अनेक प्रकार के होते हैं और ये एक-दूसरे के कार्य में सहयोग देते रहते हैं। उदाहरणार्थ, अगर एक ग्लैंड कम काम कर पाता है तो कुछ कठिनाइयां होने पर उसकी कमी की पूर्ति दूसरा ग्लैंड कर देता है। इसके बावजूद अगर किसी ग्लैंड में गम्भीर और लगातार कमी होती है तो उसका कुप्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है।

हमारी त्वचा (Skin) भी एक दृष्टि से एण्डोक्राइन ग्लैंड' की तरह काम करती है। जांच करने पर पता लगा है कि रक्त में 'आर्गोसटोल' नामक एक पदार्थ रहता है। वह चर्म पर पड़ने वाली सूर्य की धूप के द्वारा विटामिन 'डी' के रूप में परिवर्तित कर दिया जाता है और तब इस विटामिन 'डी' को हमारा रक्त अपने में सम्मिलित कर लेता है।

इस प्रकार हमारे शरीर के सम्पर्क में आकर सूर्य की धूप तीन काम करती है (1) पहले तो यह कि रक्त-पात्रों को गर्म और उत्-

जित करती है जिससे चम के नीचे रक्त सचारण बढ़ जाता है और इसके द्वारा नया 'अर्गोसटोल' चम के पास आने लगता है। (2) दूसरे, यह धूप ही उस 'अर्गोसटोल' को विटामिन 'डी' में बदल देती है। (3) तीसरे रक्त के सचारण को उत्तेजित करके यह उस विटामिन 'डी' को शरीर के काय की पूर्ति के लिए भीतर भेजती है। यही कारण है कि कभी-कभी विटामिन 'डी' को 'सूय धूप का विटामिन' के नाम से पुकारा जाता है। यह विटामिन भोजन पचाने वाली आंत्र में पहुंचकर एसिड' (अम्ल) और अल्कली (क्षार) की उत्पत्ति को नियमित करता है और इस प्रकार चूने (कल्सियम) तथा फासफोरस का निकास लेने के काय सम्पन्न करता है।

बिना सूय की धूप के कैल्सियम और फास्फोरस के जरूरी तत्व, चाहे भोजन मे मौजूद हो, शरीर को प्राप्त नहीं हो सकते हैं। यही कारण है कि हमारे रक्त में कैल्सियम और फासफोरस का होना सूय की धूप पर ही निभर है।'

साराश म सूय की धूप रिकेट (हड्डियो के टेढे मढे होने के रोग) को मिटाती कैल्सियम दिलाती, शरीर की रक्षा और निकास में योग देती 'हैमोग्लोबिन' तत्व की वृद्धि करती है साथ ही थायराइड ग्लैंड को अधिक काय करने की प्रेरणा देती है। सूय रश्मियो मे स्नान करने से त्वचा सम्बन्धी रोग दूर होते हैं और जीवन शक्ति तथा रोग निरोधक शक्ति म वृद्धि होती है।

रसायनिक लाभ— डॉ० चास ए० टाइरेल लिखते हैं कि सूय का ताप का प्रभाव सिफ उष्मा पैदा करना या शरीर की गर्मी बनाए रखना ही नहीं है। इनकी किरणें रासायनिक व बिजली का काय करती है। एक समझदार चिकित्सक ने इसकी व्याख्या की है कि सूय की किरणें भीतर के ऊतकों (tissues) मे कम्पन एव कणो की अदला बदली बिजली की अपेक्षा अधिक मात्रा मे करती है। बहुत से लोग अनुभव द्वारा जान गए हैं कि थकान के कारण दद, वातशूल और उत्तेजनात्मक (ताप उत्पन्न करने वाला) दद, दवा की अपेक्षा सूय के प्रकाश से, अधिक जल्दी ठीक हो जाते है। जिनके मुह मे दद है, उन्हें धूप वाली खिड़की मे बैठकर अपने गालो को सेंक देकर अनुभव करना चाहिए कि धूप कितनी लाभकारी है। सर्दी के कारण हाथो का नीला पड़ना और रंग खराब हो जाना धूप से ठीक किया जा सकता है।

नाड़ी की दुबलता और अनिद्रा का उपचार धूप मे होता है। 'बिस्तर को खिड़की के पास रखकर रोगी को काफी देर तक धूप म लेट

रहने देना चाहिए। धूप के समान दूसरी कोई भी स्वास्थ्यवर्द्धक औषधि नहीं है किन्तु निराशा एवं अविश्वास की अवस्था मे धूप मे बैठने से इसका अच्छा असर नहीं पडता। सुस्त हाथ, पक्षाघात व गठिया वात अंग, नाडी की उदासीनता में तेजी लाने का सबसे अच्छा उपचार यही है कि उस अंग या व्यक्ति को दिन में जितना अधिक हो सके धूप स्नान करना चाहिए। कमजोर फेफडे के लिए छाती पर धूप पडने देनी चाहिए। अन्दर की गिल्टी या घाव के बारे मे सन्देह हो तो धूप का उस बिंदु पर सीधे खुली त्वचा पर पडने देना चाहिए। इस बात को जान लेना चाहिए कि सूर्य की रासायनिक किरणों में स्वास्थ्य लाभ करने की अद्‌भुत शक्ति होती है।

महिलाओं को निरोग और युवा बनाने के लिए धूप के प्रयोग की परीक्षा करते रहना चाहिए। जो महिला अपने गालों को गुलाल की तरह लाल करना चाहती है उन्हें अपना सोफा खिडकी के पास खींचकर धूप मे बैठ जाना चाहिए। पहले एक गाल पर धूप पडने देनी चाहिए। फिर उनके गाल का रंग इस प्रकार का हो जाएगा कि पानी मे नहीं घुलेगा।

हमने देखा कि सूर्य का प्रकाश स्वस्थ व अच्छा करने के गुण मे बहुत अधिक महत्वपूर्ण है। पर बीमारी के उदाहरण मे इसका लाभ सिर्फ न्यूनतापूर्वक है। पहले हमे अपनी प्रक्रियाओं की सफाई 'बडी आंत की सफाई' द्वारा करनी चाहिए। फिर, स्वास्थ्य सुधार की नींव ताजी हवा, सूर्य के प्रकाश पर निर्भर करती है। तब हमारा स्वास्थ्य पुनः बनता है।

सब तत्वों पानी, वायु और धूप का मूल्य समान है। पर अकेला उपाय किसी को भी रोग से मुक्त कराने मे अपर्याप्त है और एक साथ तीनों उपाय मिलकर शक्तिशाली त्रिमूर्ति बनाते हैं, जिनके सामने रोग नहीं टिक सकता।

12 :

पानी—शरीर के स्थायित्व का आधार

स्वास्थ्य हेतु सब साधना मे पानी सबसे महत्वपूर्ण है। पानी सब प्राणियो के जीवन का मूल स्रोत है। पानी पर ही पौधो या जानवरो का जीवन भी आश्रित है। प्राकृतिक नियम के अनुसार जीवन को बनाए रखने के लिए यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण वस्तु है। जीवित प्राणियो की रचना म पानी की खपत अधिक मात्रा मे होती है। मानव शरीर के लिए भी यह सत्य है। कुछ ही मनुष्य यह अनुभव करते है कि हमारे शरीर का 70 प्रतिशत अश पानी से बना है, जिससे शरीर स्वच्छ बनता है। पर वास्तव मे यही सत्य है।

डा० चाम ए० टाइरेल के अनुसार, पानी ही सिर्फ एसा पदार्थ है जो जीव कोष और तन्तु के छिद्रो म प्रवेश करने की शक्ति बिना किसी बाधा व उत्तेजना के प्रदान करता है। वास्तव मे पानी शरीर के स्थायित्व के लिए अति आवश्यक है। पानी की प्रचुरता या कमी असाधारण अवस्था पैदा कर देती है, लेकिन कमी का हो जाना ही साधारणतया देखने मे आता है। पानी ही शरार मे से गन्दगियो को निकालने का मुख्य साधन है। इसलिए प्रकृति के नियम के अनुसार स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को दो से तीन किलो पानी दिनभर म पीना चाहिए। निश्चय ही दो किलो से कम नही पीना चाहिए।

पानी द्वारा बडी आत की सफाई करने से काफी मात्रा मे पानी उसकी दीवारो द्वारा सोख लिया जाता है और सीधे सचालन म जाता है जिससे ऊतको (tissues) मे पानी की प्रचुर मात्रा हो जाती है और वृक्क (गुर्दे) मे अधिक पानी जाकर उसकी सफाई करता है। गर्म पानी प्राकृतिक महतर के समान है। लेकिन इसके गुणो की जानकारी पूरी तरह स नही हुई है।

जल का महत्व

भारतीय शास्त्रो ने जल को प्राण माना है। जसे इस पृथ्वी पर लगभग 70-75 प्रतिशत भाग जल का है, उसी प्रकार शरार म भी 75 प्रतिशत भाग जल ही है। इसीसे जल के महत्व को समझा जा सकता है।

पानी हमारे शरीर के प्रत्येक तन्तु का एक आवश्यक अग तथा हमारी नाडियो मे बहने वाले रक्त का प्रमुख भाग होता है। हमारी लार का 95 प्रतिशत भाग जल से बना हुआ है। पाकस्थली का अम्लाश 37 5 प्रतिशत, पेशाब का 93 5 प्रतिशत, पित्त का 88 प्रतिशत, मास का 75 प्रतिशत, पसीने का 57 प्रतिशत, यहा तक कि हड्डियो का भी तेरहवा भाग पानी है। यह पानी हमारे शरीर मे कुछ खाद्य पदार्थों के द्वारा जाता है। शेष कमी पीने की चीजो और साधारण पानी द्वारा पूरी होती है।

मनुष्य के शरीर मे इतनी अधिक मात्रा मे पानी होने से प्रतीत होता है कि अन्य तत्वो की अपेक्षा जल तत्व की सबसे अधिक आवश्यकता है। जल शरीर को सींचता है। ताजे जल मे रहने वाले उपयोगी रासायनिक पदार्थों से शरीर का पोषण होता है। जैसे वर्षा के पानी से पौधे प्रफुल्ल एव चैतन्य होते हैं और पानी के अभाव मे वे कुम्हलाते और सूखते हैं, वही हाल हमारे शरीर का है। अस्तु अगर पर्याप्त मात्रा मे उचित विधि से अग प्रत्यग को जल प्राप्त होता रहे तो शरीर की दृढता एव स्वास्थ्य ठीक बना रहता है।

पानी की अनिवार्यता क्यो

प्रत्येक प्राणी प्रतिदिन जल का उपयोग करता है। यदि उसकी क्षति पूर्ति न की जाये, तो उसकी मृत्यु अवश्यभावी है। हमारे शरीर मे से प्रतिदिन मूत्र-मल, चर्म, फेफडे और गुर्दे की क्रियाओं से लगभग तीन किलो पानी शरीर से बाहर निकल जाता है। इसका यह अभिप्राय है कि कम से कम इतना ही पानी हमारे शरीर को रोजाना मिलना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु मे जल का महत्व बढ जाता है। हम इन दिनो जल पीने की ओर से लापरवाह नही रहना चाहिए। पानी के अभाव मे शरीर मे जलीयाश की कमी (डिहाइड्रेशन) होने से अनेक व्याधिया उत्पन्न होती है।

शरीर मे जल के अनुपात मे जरा भी कमी होने पर हमे प्यास लगती है और प्यास लगने पर तुरन्त पानी जरूरी होता है। इसीलिए आयुर्वेद ने प्यास की गणना 13 अधारणीय वेगो मे की है और बताया है कि प्यास के वेग को रोकना नहीं चाहिए यथा—"प्यास के वेग को रोकने से मुह सूखना, अगो मे शिथिलता बहरापन, बमुधि, चक्कर आना और हृदय मे पीडा आदि कष्ट होते हैं।" एक वक्त मे सिर्फ एक गिलास ही पानी पीना चाहिए।

शरीर म पानी का अभाव हो जाने स बदन सूखन लगता है, नाड़िया जकड़न लगती हैं हड्डिया निकल आती हैं खून गाढ़ा हो जाता है और जलन प्यास, खुश्की के अनेक उपद्रव होन लगते हैं। इससे शरीर में प्यास के महत्व और उसकी भयकरता का पता चलता है।

कोई-कोई मनुष्य दो मास तक उपवास कर सकते हैं। किन्तु इसका कारण यह है कि इस पूरे समय भर उसका शरीर अन्दर की चर्बी स काम लेता है। मगर पानी को कोई मनुष्य शरीर म एकत्र नहीं कर सकता। इसीलिए उपवास करने वालों को पानी अवश्य दिया जाता है। इस तरह पानी भी भोजन से कम महत्वपूर्ण नही है।

फ्रांस के शरीर शास्त्री डा० रोज न कहा है कि 'मांस-तन्तु जितना ही नया रहता है जितना ही अधिक वह कार्यशील रहता है, उतनी ही अधिक उसमे जल की मात्रा रहती है।"

स्मरण रहे, हमारे मस्तिष्क, हृदय, प्लीहा एवं शरीर के प्रत्येक आवश्यक अवयव अपना काय जल के माध्यम से ही करते हैं।

शरीर के रस की क्षमता को ठीक बनाए रखने के लिए विशेष रूप से पानी की जरूरत होती है। अगर हम ऐसा न करें तो प्रकृति रक्त, मासपेशियां और शरीर के ततुओ से पानी का भाग खींचने को बाध्य होती है। इससे शरीर दुबला पतला और सूखन लगता है। शरीर में जल की कमी के कारण पहले कब्ज होती है। इसके बाद खून की कमी, फिर अनेक रोगो के लक्षण एक एक कर दिखाई देन लगते हैं।

'डाक्टर डब्ल्यू० टी० मोर्ट न परामर्श दिया है कि मनुष्य को पानी अधिक मात्रा म पीना चाहिए। क्योंकि शरीर के काय पानी की सहायता से और उसकी मौजूदगी मे ही पूर्ण हो सकते हैं। भोजन का हजम होना अर्थात उसके शरीर का अंग बनना तथा व्यर्थ पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना, यह बातें शरीर के अन्दर पानी की मात्रा मौजूद होन के अनुसार अमल मे आती रहती है। यदि पानी की मात्रा आवश्यकता से कम हो, तो ये बातें अच्छी तरह पूरी नही हो सकती। पानी अधिक मात्रा में पीन से ही ये समस्त काय अच्छी तरह होते हैं। ताजा व ठण्डे पानी के पीने से तन्तु व मासपेशियां अधिक मजबूत व चुस्त होती हैं। शरीर मे तापमान कम हो जाता है। आतो का काय नियमित रहता है। बलगम के निकास के साथ पाचन में सहायता मिलती है।

पानी—दवा व उत्तेजक प्रेरक के रूप मे

शरीर के पोषण के अलावा पानी शरीर प्रणाली मे उत्तेजना भी उत्पन्न करता है। लेकिन यह उत्तेजना शराब आदि नशीली हानिकर चीजो से पदा हुई प्रतिक्रिया वाली उत्तेजना नही बल्कि बलवर्द्धक हानी है। जब हम पानी पीते हैं तो हृदय को गति कुछ बढ जाती है और रक्त-प्रवाह तेज हो जाता है। इससे शरीर मे कुछ सजीवता आ जाती है।

पानी दवा का काम करता है। यह हमारे शरीर प्रणाली को शुद्ध करने वाला, पाचन क्रिया के लिए आवश्यक तथा सुबह उठने ही पीने पर रेचक भी होता है।

काफी पानी पीने से खून साफ और पतला हो जाता है और समस्त शरीर में उसका सचार अच्छे ढग से होता है। खूब पानी पीने से कुदरत पेशाब के द्वारा शरीर का काफी मात्रा म दूषित पदार्थ बाहर निकालने मे समर्थ होती है। पानी मे पेट साफ करने की असाधारण क्षमता है। सुबह सवेरे उठते ही एक गिलास पानी मे नीबू निचोडकर पीने से पेट साफ हो जाता है। इससे कब्ज भी गायब हो जाता है।

मधुमेह रोग मे काफी पानी पीने से इकट्ठी हुई शक्कर पसीने और पेशाब के साथ बाहर निकल जाती है। पीलिया रोग में दिन मे दस बारह गिलास पानी पीने से इस रोग से छुटकारा मिल सकता है। वात रोग मे पानी पीना बहुत लाभदायक है। बुखार मे भी पानी पीना बहुत लाभदायक है। घण्टे घण्टे भर बाद आधा आधा गिलास पानी पीने से शरीर म स काफी मात्रा मे जीवाणु कीटाणु का विष और विजातीय तत्व बाहर निकल जाता है। बुखार मे ताजा ठण्डा पानी पीने से नाडियो की गति मे 10 से 15 बार तक कमी आ जाती है। परन्तु ध्यान रहे जब बुखार के रोगी को बहुत पसीना आ रहा हो अथवा रोगी को जाडा लगकर कपकपी आ रही हो, तो ठण्डा पानी नहीं पिलाना चाहिए। वसे, पानी हमेशा ताजा और साफ होना चाहिए।

पानी शरीर के अन्दर की गर्मी को दूर करता है, जिससे जलन, सूजन और दद मे पानी के इस्तेमाल से लाभ पहुचता है।

शरीर के विकारो को घुलाकर उनको फिर से पानी बनाना और शरीर से बाहर निकाल देना, यह काम पानी का ही है।

पानी से नाडी सस्थान को आराम और शक्ति दोनो ही मिलते हैं।

पानी की करामात

डॉ० चास कहते है कि वनानिक रासायनिक प्रयोगशाला कीटाणु

और जहरवाद' के शोध के लिए संघर्ष मे निरत रहते हैं जबकि गर्म पानी सबसे अच्छी कीटाणुनाशक औषधि होते हुए भी उसकी उपेक्षा की जाती है। यह पूछा जा सकता है कि इसका अधिक उपयोग क्यों नही किया जाता। दरअसल सर्वप्रथम इसके गुणो का ही सबको ज्ञान नही है। दूसरे, चिकित्सक इसका मूल्य जानते हुए भी सलाह नही देते क्योंकि रोगी तो दवा ही लेना चाहते है नही तो निराश हो जाते हैं। अधिकतर लोग सहज और सरल तरीके अपनाने की अपेक्षा रहस्यमयी और दुर्लभ वस्तुओं को पसन्द करना चाहते हैं। अभी तक मनुष्य धार्मिक विश्वासो के कारण धार्मिक, पवित्र चिन्हो—ताबीजो आदि के प्रति श्रद्धा रखते आए हैं जिससे उन्हे विलग करना बहुत कठिन है।

गर्म पानी आमाशय को साफ करने मे सहायक है जिससे स्वास्थ्य की रक्षा और खोया हुआ स्वास्थ्य पुन लौट आता है। इसे 'कुजल' करने की विधि से व्यवहार करना चाहिए।

इसकी सहायता से आमाशय मे बिन पचे भोजन के कणो एवं कफ आदि की सफाई हो जाती है। यदि बिन पचा भोजन आमाशय मे पडा रहे तो यह सडता है, और फिर काफी खराबियां पैदा हो जाती हैं। यदि इसकी प्राय धुलाई करके हम गन्दगी को निकालते रहे एव सफाई के द्वारा गन्दी गैसो को पैदा होने से रोकें तो आंत मे निकला हुआ पित्त आंत मे सडन की क्रिया को अवश्य रोकेगा। अगर भीतर से शरीर स्वस्थ रहे तो प्राय बीमारी होना असम्भव है। पानी का बाहरी प्रयोग भी स्वास्थ्य को बनाने के लिए उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना कि भीतर का। इसीलिए नहाने पर जोर दिया गया है।

यह ऐतिहासिक तथ्य है कि ससार के सबसे समृद्ध और उन्नत व्यक्तियो की श्रद्धा स्नान प्रक्रिया पर रही है जो त्वचा की सफाई से स्वास्थ्य को बनाने मे सहायक है और बीमारियो को दूर भगाता है।

त्वचा उत्सर्जन-अंगो मे महत्त्वपूर्ण अग है। इसके ऊपर असख्य छिद्र होते हैं, जिनकी सफाई रखने की महत्ता अवर्णनीय है। औसत पाठको को इसकी रचना का ज्ञान न होने के कारण सक्षेप मे उसका वर्णन करेंगे ताकि उसके द्वारा किए गए कार्यों को अच्छी तरह समझा जा सके।

त्वचा की दो तह होती है—चर्म या असली चर्म (derms) और उप चर्म (epedermis)। त्वचा का विशेष गुण स्पर्श की सवेदनशीलता का ज्ञान है। पर चर्म की अपनी सतह पर भिन्न भिन्न ज्ञान तन्तु होते है जिनके द्वारा बाह्य विषयों का परिज्ञान होता है। चर्म के नीचे कई छोटी छोटी ग्रन्थियां होती हैं जैसे स्वेद ग्रन्थि तेल ग्रन्थियां और रोम

(छोटे-छोटे बाल)। त्वचा की सबसे अधिक उपयोगिता यह है कि इसके जरिये शरीर की सफाई होती है। पसीने के रूप मे बहुत से हानिकारक पदार्थ बाहर निकलते हैं। चार सेंटीमीटर व्यास के सूक्ष्मदर्शी यन्त्र से हाथ को देखने से पता लगेगा कि वहा का चर्म कई महीन बारीक सतहो मे बटा है जिनमे असंख्य छिद्र हैं। यही स्वेद ग्रंथियो के मुख है और साधारणत त्वचा के छिद्र (holes of the skin) कहलाते हैं। पसीने की ग्रंथिया का एक छोर रक्त वाहिनियो से मिला होता है और दूसरा चर्म के ऊपरी हिस्से पर खुलता है।

इन ग्रंथिया का कार्य चर्म की ऊपरी सतह तक नमी (moisture) पहुंचाना है। यह तरल पदार्थ रक्त से निकलता है और यह शरीर प्रणाली द्वारा उत्सर्जित द्रव्यो से भरा रहता है। इन हानिकारक द्रव्यो को अलग करके रोम छिद्रो द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है। ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि एक वर्ग इंच त्वचा मे लगभग 3,800 छिद्र होते हैं। एक साधारण व्यक्ति की ये ग्रंथियां एक के बाद एक लम्बाई मे रखी जायें तो इनकी कुल लम्बाई दस मील होगी। तेल ग्रंथिया एक प्रकार का चिकना पदार्थ बनाती ह जो चमडे की ऊपरी सतह को चमकदार और मुलायम बनाती है। चूंकि शरीर मे निर्माण और ह्रास की दोनो क्रियाए साथ साथ होती रहती हैं और त्वचा बेकार पदार्थों को निकालने का एक मुख्य रास्ता है इसलिए इस अंग की सफाई पर अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए। यदि ये बेकार पदार्थ बाहर न निकल पायें तो ये जहर का काम करेंगे और रोग के कीटाणुओ को हमारे शरीर से ही उनका भोजन प्राप्त होता रहेगा।

कुत्ते पर परीक्षण करके देखा गया है कि अगर उसके शरीर पर वार्निश कर दी जाए तो थोडे ही समय बाद उसकी मृत्यु हो जाएगी। यदि हम अपने को पूर्ण स्वस्थ रखना चाहते हैं तो त्वचा को स्वच्छ रखने का इससे अच्छा कारण, उदाहरण और शिक्षा नही मिलेगी।

इन मीलो लम्बी ग्रंथियो को स्वाभाविक और स्फूर्तिदायक अवस्था मे रखने के लिए सफाई के मूल नियमो का पालन करना चाहिए। पूरी तरह शरीर को पानी मे डुबोकर रोज नहाना चाहिए। और यदि सभव न हो तो अच्छी तरह स्पंज करना चाहिए लेकिन यदि दोनो तरीके परिस्थिति के कारण सम्भव न हो तो खरदरे तौलिए से त्वचा को रगड-रगडकर पोछना चाहिए। हम जानते है कि अधिकतर मनुष्य कहेंगे कि रोज ऐसा करने के लिए उनके पास समय और सुविधा नही है। लेकिन बीमार हो जाने पर डाक्टरी चिकित्सा के लिए समय देना ही पडता है।

शय्या सेवन करनी ही पडनी है। रोज के कार्यों की तरह परिश्रमी व्यक्ति इसके लिए भी समय निकाल लेते हैं।

स्नान का स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रतिदिन ताजे पानी से स्नान करना चाहिए। मुरझाई हुई चीजें पानी पकड़ने से हरी हो जाती हैं। वैसे ही शरीर को भी स्नान से सजीवता और चेतनता मिलती है। केवल शरीर का मल दूर करना स्नान का उद्देश्य नही है बल्कि जल में मिली हुई विद्युत, आक्सीजन, नाइट्रोजन आदि बहुमूल्य तत्वों द्वारा शरीर को सींचना है।

क्या आप शरीर को चुस्त और सबल बनाने के लिए किसी टानिक की खोज में हैं? तो फिर आप ठण्डे व ताजा पानी से स्नान करना शुरू कर दीजिए। इससे जो जीवन शक्ति मिलेगी, वह स्थायी होगी। यह शरीर को विषरहित करने के साथ साथ अनेक रोगों से छुटकारा दिलाता है। अचानक ठण्डे पानी के स्पर्श करते ही शरीर में एक प्रकार का उत्तेजना पैदा होती है। उससे पूरे बदन में ताजगी आ जाती है और खून बदन में दौड़ने लगता है। इसका एक कारण है। बदन हमेशा कुछ न कुछ गर्म होता है। खाल पर ठंडा पानी पड़ते ही नजदीक की नसें (शिराएं) सिकुड़ती हैं और उनका खून शरीर के भीतर की ओर दौड़ता है। लेकिन नसें खाली नही रह सकती। इसलिए शरीर के अंदर से साफ खून खाली जगह को भरने के लिए दुगुनी तेजी से आता है। इसीलिए ठंडे पानी से नहाते समय पहले सर्दी फिर एकाएक गर्मी मालूम पड़ती है। इसके विपरीत गर्म पानी से नहाने से खाल के पास की नसें फैलती हैं और खून की चाल धीमी पड़ जाती है। इसलिए गर्म पानी से नहाने पर ताजगी के बजाय सुस्ती आती है।

ठंडे पानी से स्नान का लाभ दूसरे तरीकों से बढ़ाया जा सकता है। अगर नहाने से पहले हाथ या तौलिए से पूरे बदन को रगड़ा जाए तो खाल काफी गर्म हो जाएगी। इसके बाद ठंडे पानी से नहाने पर अधिक लाभ होगा। इससे रोओं के छेद खुल जाएंगे और बदन का खून साफ हो जाएगा। नहाने के बाद बदन को तौलिये से सुखाने के बजाय हथेली से रगड़कर सुखाना अधिक गुणकारी है। इससे शरीर के शीघ्र गर्म हो जाने के साथ ही मालिश का भी पूरा पूरा लाभ प्राप्त हो जाता है।

ठंडे पानी से नहाने से यकृत जिगर और मूत्र यंत्र अपना काम अच्छे ढंग से करने लगते हैं। इससे आंतों की क्रियाशीलता बढ़ती है, जिससे शरीर पुष्ट होता है। प्रतिदिन नियमित रूप से नहाने रहने से पाचन

शक्ति बढ़ती है, भूख लगती है और मन में सन्तोष और आनन्द छाये रहते हैं। ठंडे पानी के नियमित स्नान से हृदय इतना मजबूत हो जाता है कि संसार के किसी भी टानिक से उतना मजबूत नहीं होता।

पानी पीने के स्वास्थ्योपयोगी नियम

साधारणत पीने का ठंडा पानी 70 डिग्री और ताजा होना चाहिए। पानी पीने का सबसे अच्छा व उपयुक्त समय सुबह उठते ही सुबह शाम खाने के एक या डेढ़ घण्टे पहले और दो ढाई घण्टे बाद तथा सोने से पहले का है। भोजन के साथ पानी पीना चाहिए, बल्कि हम भोजन को खूब चबाकर खाना चाहिए। इससे लार आदि पाचक रस काफी मात्रा में भोजन के साथ पेट में चले जाते हैं और अधिक पानी पीने की जरूरत नहीं रहती। प्रकृति के नियमानुसार पशु पक्षी भी एक समय खाना खाते हैं तो दूसरे समय पानी पीते हैं। सभी प्राणियों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए यह अच्छा नियम है।

डा० चार्ल्स ए० टाइरेल के अनुसार, सबसे हानिकारक आदत खाने समय बर्फ का पानी पीना है। बर्फ का पानी आमाशय को कुछ देर के लिए पक्षाघात (लकवे) को तरह कर देता है, रक्त को उस स्थान से हटा देता है जबकि उस समय आमाशय को बहुत रक्त की जरूरत होती है। यह तथ्य स्पष्ट है कि कोई भी शारीरिक कार्य चाहे वह कितना भी छोटा कार्य क्यों न हो, बिना अग्नि बल के नहीं किया जा सकता, चाहे पलक झपकने जैसा ही छोटा काम क्यों न हो। बर्फ का पानी पीने से आमाशय को साधारण ताप लाने के लिए अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है, जो बड़े बल को लगाकर शक्ति को नष्ट करते है जबकि दूसरे अन्य कारणों के लिए तो बल लगाना ही पड़ता है। इस आदत से उन्हें अजीर्ण हो जाती है। जो भी पदार्थ खाया जाये उसका तापमान शरीर के तापमान के समान होना चाहिए।

डाक्टर रेडो मेलट के शब्दों में—'प्रकृति के इस नियम से असाध्य कब्ज और अजीर्ण जैसे रोग भी थोड़े ही दिनों में दूर हो जाते हैं। भोजन के समय पानी नहीं पीने से सभी पाचक रस खाये हुए पदार्थ पर अपना असर करते हैं। इसके फलस्वरूप कमजोर रोगों की भी पाचन शक्ति बढ़ जाती है। जिन लोगों को बदहजमी या कब्ज है, यदि वे भोजन के समय या ठीक उसके बाद ठंडा पानी सोडा या लेमन आदि पीना छोड़ दें तो खाये हुए पदार्थ को हजम करने के लिए आंतों में इतनी ताकत आ जाती है कि वे दिन में एक दो बार एकत्र मल को

शरीर से बाहर निकाल दें।"

इस तरह भोजन के एक या डेढ़ घण्टे पहले पानी पीने से भूख और पाचन शक्ति बढ़ती है और पाकस्थली मजबूत हो जाती है। पाकस्थली के भीतर पहले खाये हुए पदार्थ का जो शेष अंश है वह सड़ता रहता है। भोजन से पहले पानी पीने से बिल्कुल बहकर चला जाता है। फलस्वरूप घण्टे भर बाद जब नया भोजन वहां आता है, तब पाचक रस और खाद्य पदार्थ के बीच में दूसरी कोई भी चीज नहीं रहती। इससे कमजोर जिगर (यकृत) भी मजबूत हो जाता है एवं बहुत-सा पित्त निकलकर खाये हुए पदार्थ में मिल जाता है। यही कारण है कि इससे अजीर्ण पेट की जलन और उससे उत्पन्न विविध रोगों से बहुत जल्द छुटकारा मिल जाता है।

पानी गुटक गटक लेकर धीरे धीरे पीना चाहिए। जरूरत से अधिक पानी पीना, कम पानी पीने के समान ही खराब है। ठण्ड, बहुत थकान या पसीने की सरत में पानी कुछ देर ठहरकर पीना चाहिए। कमजोर व्यक्ति को उबालकर रखा उतना ही पानी पीना चाहिए जितना उसे बर्दाश्त हो।

पीने का जल शुद्ध, ताजा और विकाररहित होना चाहिए। जल को उबालने से जल विकाररहित हो जाता है। जल में चावल बराबर फिटकरी डालने से भी जल विकाररहित हो जाता है। गर्मी के मौसम में शीतल जल पीना बहुत अच्छा लगता है। लेकिन यह नल, मटकी या सुराही का होना चाहिए। फ्रिज का अति शीतल जल हानि करता है। फ्रिज का पानी पीना ही पड़े तो पानी निकालकर थोड़ी देर रखकर इसका तापमान सामान्य करके ही पीना चाहिए। फ्रिज का पानी पीने से थोड़ी देर बाद फिर कृत्रिम प्यास लगती है। अतः गीले कपड़े से लिपटी सुराही या मटके का पानी पीना ही श्रेष्ठ है। एक वक्त में सिर्फ एक ही पानी का गिलास पीना चाहिए। शरीर की पानी की जरूरत को पूरा करने के लिए एक बार में इतना पानी पर्याप्त है। केवल मानसिक प्यास बुझाने के लिए दो तीन गिलास एक साथ न पिए, क्योंकि एक ही साथ अधिक मात्रा में पानी पीने से अजीर्ण हो जाता है।

अंत में यही कहा जा सकता है कि मानव ने पानी के व्यवहार की सच्ची कीमत नहीं जानी है। जीव मात्र के लिए जल ईश्वर का अतुलनीय वरदान है। जब हमें प्यास लगती है तो कोई दूसरे शर्बत आदि पानी के समान प्यास नहीं बुझा सकते। प्यास तो पानी से ही बुझती है। बीमारी की अवस्था में और खासकर बुखार में इसका मूल्य अवर्णनीय है।

13

शक्ति का स्रोत—गहरी नींद

"जिस मनुष्य को अच्छी तरह नींद नहीं आता वह कभी महत्व प्राप्त नहीं कर सकता।"

—अनाम

अच्छे स्वास्थ्य के लिए नींद आवश्यक है। गहरी नींद जीवन का एक वरदान है। परन्तु आजकल हमने चाय काफी, सिगरेट इत्यादि की आदतें डालकर उस वरदान को खण्डित एव शिथिल कर दिया है। इसलिए वह नींद, जो हमारे थके शरीर और मन को अपने अंक में समेट लेती है और चंद घंटों बाद उसमे नयी शक्ति तथा तेज भरकर फिर हमें लौटा देती है आज सभ्य जीवन से दूर होती जा रही है। आज एस लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है जो अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं। और जो व्यक्ति अनिद्रा रोग का शिकार हो जाते हैं उनका जीना मुश्किल हो जाता है। वे बेचारे नींद की गोली खा खाकर सोते हैं फिर भी नींद नहीं आती, तो उन्हें बहुत परेशानी होती है। फिर और तेज व ज्यादा मात्रा में गोलियां खाने से जो नींद आती है, वह दरअसल नींद नहीं, बेहोशी सी होती है। ऐसी नींद से उठने के बाद शरीर में स्फूर्ति व ताजगी के बजाय अंग प्रत्यंग में भारीपन आ जाता है।

अच्छी नींद की आवश्यकता व महत्व—जीवन शक्ति को बनाये रखने के लिए प्रकृति का महान एव आरोग्यदायक साधन है। नींद हमें हर प्रकार के शोक, चिंता व कष्टों से मुक्त करती और शरीर की थकावट को दूर करती है। उसकी छत्रछाया मे कदी भी मुक्ति का अनुभव करता है रोगी तकलीफ भूल जाता है और गरीब को अपने अभाव नहीं खटकते। नींद प्रकृति की दया का प्रतीक है। अस्तु जीवन शक्ति की सुरक्षा एव निर्माण के लिए निद्रा आधारभूत आवश्यकताओं में से एक है।

जर्मन भाषा मे एक कहावत है कि 'अच्छी नींद भोजन का आधा उद्देश्य पूरा कर देती है।' हमारे शरीर मे क्रमश शक्ति तथा शारीरिक तत्वों की क्षति होती रहती है जिसकी पूर्ति करने वालों में भोजन के

बाद नींद का ही स्थान है। नींद के बिना अच्छे से अच्छा स्वास्थ्य भी बिगड़ सकता है और यदि कम सोने की आदत चालू रखी जाए, तो मृत्यु शीघ्र निकट आ जाती है।

शरीर विज्ञान की दृष्टि से नींद मस्तिष्क की वह स्थिति है जब उसमें खून का बहाव बन्द हो जाता है। उस समय सिर्फ मस्तिष्क के बाहर की ओर ही रक्त प्रवाह होता है। मस्तिष्क उस समय खाली रहता है। इस तथ्य का पता पहले पहल पेरिस में एक व्यक्ति के मस्तिष्क की स्थिति देखने पर लगा था। उस व्यक्ति की खोपड़ी की हड्डी टूट जाने के कारण मस्तिष्क को कृत्रिम साधनों से ढक दिया गया था। वह व्यक्ति जब तक जागता नहीं था, तब तक उसका मस्तिष्क स्वाभाविक स्थिति में नहीं आता था।

भारतीय शास्त्रों में कहा है (1) पदार्थ मात्र के अभाव का अनुभव जिसका आधार है, ऐसी चित्त वृत्ति को नींद कहते हैं। (2) प्राणियों के शरीर धारण करने में निद्रा प्रथम हेतु है। (3) अच्छी गाढ़ी नींद शरीर के लिए परम आरोग्यप्रद होती है। (4) निद्रा रोग हरण में आधा काम करती है। निद्रा चित्त में प्रसन्नता शरीर में लाघव, अंग प्रत्यंग में उमंग, बुद्धि में विशेष प्रकार की प्रक्रिया उत्पन्न करती है। यह योग विशेष से प्राप्त होने वाला आनन्द भी प्रदान करती है। (5) जो रात्रि में गाढ़ी नींद लेते हैं उनकी जठराग्नि प्रदीप्त होती है और वह उचित मात्रा में आहार को ग्रहण करता है (उसको पचाती है) जिससे आहार शरीर के लिए पुष्टिकर होता है।

क्या आप पूरी नींद सोते हैं?—आपको पिछली रात कैसी नींद आयी? आप पूरी नींद सोये या पूर्ण विश्राम वाले निद्रा के क्षणों में भी आप अपने ऊपर चिंता लादे रहे? उदाहरण के लिए कहें—क्या सोते समय आपको अपने कर्जों की चिंता बनी रही? सप्ताह भर के कार्यालय के कामों के विचार में आप डूबे रहे या कल जो काम आपसे पूरा नहीं हुआ था, उसका ध्यान आपके मस्तिष्क में घूमता रहा? क्या सोते समय भी आपका अफसर सिर पर सवार रहा? यदि यह अवस्थाएं बनी रहीं तो आप विश्वास मानिए आप सोये ही नहीं।

पिछले दिन का काम और अगले दिन की चिंता का ध्यान रखकर आप पूरी नींद नहीं सो सकते। यदि ये बातें आपके ध्यान में घूमा करती हैं तो निर्विघ्न रूप से समझिए कि आप पूरी तरह नहीं सो पाते। नींद के समय की अपेक्षा उसका गहरापन ही वास्तव में महत्वपूर्ण होता है। थोड़ी भी गहरी नींद भी मनुष्य की सारी थकावट दूर

कर देनी है। बहुत से लोग रात रातभर स्वप्न ही देखा करते हैं और उनको गहरी नींद नहीं आती।

डॉ० वनर मेकफडन लिखते हैं कि हम कितनी देर सोते हैं यह उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है जितना यह कि हम कितनी गाढ़ी नींद आती है। गाढ़ी नींद को उपलब्ध करने के लिए स्वास्थ्य के कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक है। शारीरिक थकान नींद के लिए आवश्यक है। इस शारीरिक थकान को स्नायुविक थकान से अलग समझना चाहिए। स्नायु क्लांति में सारी की सारी प्रणाली अस्त व्यस्त हो जाती है। यह अस्त-व्यस्तता उत्तेजना अथवा अत्यधिक मानसिक कार्य से उत्पन्न होती है। स्नायु मंडल के क्षुब्ध होने पर नींद नहीं आती किंतु यदि दिन भर किए गए शारीरिक श्रम से शरीर थक गया हो तो नींद अच्छी आती है। अतः बहुत से लोग जो नींद न आने की शिकायत करते रहते हैं, काफी दूर तक घूमकर शरीर में आवश्यक थकान उत्पन्न कर सकते हैं जिससे उन्हें अच्छी नींद आए।

गाढ़ी नींद के लिए अन्य आवश्यक शर्तें हैं वायु की अनुकूल स्थिति, संतुलित तापमान और साफ सुथरा बिछौना।

स्वच्छ हवा—अस्तु अच्छी नींद के लिए साफ हवा भी एक आवश्यक तत्व है। सोते समय सांस द्वारा जो हवा हम लेते हैं वह ताजी और शुद्ध होनी चाहिए। यह इसलिए भी जरूरी है क्योंकि सोते समय सांस हल्की चलती है। यदि आप कमरे में सोते हैं तो सारी खिड़कियां खोल देनी चाहिए। सुविधा और मौसम हो तो पर खुले आसमान के नीचे सोना हमेशा स्वास्थ्यप्रद है। खुले आकाश के नीचे सोने से जिस ताजगी स्फूर्ति एवं शक्ति का अनुभव होता है वह अपने आप में संपूर्ण लाभ है।

उचित रक्त संचालन—प्रगाढ़ निद्रा के लिए रक्त का उचित संचालन एक अन्य आवश्यक तत्व है। जो लोग स्नायु दौर्बल्य से पीड़ित हैं उन्हें उचित रक्त संचालन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। अनेक व्यक्ति जो गाढ़ी नींद नहीं सो सकते प्रायः मस्तिष्क में रक्त के जमाव की शिकायत करते पाये जाते हैं। ऐसे लोगों के हाथ या पैर दोनों सोने के समय ठण्डे बने रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों को हाथों या पैरों में गर्मी पहुंचाकर अच्छी नींद में सोने में सहायता पहुंचायी जा सकती है। कुछ लोग सोने से पहले आधा पाव गर्म दूध या गर्म पानी पीकर भी इच्छित लाभ उठा सकते हैं क्योंकि इस गर्म पेय के कारण मस्तिष्क का खून पेट की ओर संचालित हो जाएगा। सोने के पहले

परो के उष्ण स्नान से भी यही काम लिया जा सकता है।

स्नायु दौर्बल्यग्रस्त व्यक्तियों के लिए अच्छी नींद सोने का एक मूल्यवान उपाय है—सोने के आध घंटे पहले शरीर-ताप के पानी में स्नान करना। अत्यधिक उत्तेजना, क्रोध अथवा स्नायुग्रस्तता के समय शरीर ताप के जल का यह स्नान अपनी प्रभावकारिता में अनुपम है। टब में 96° अथवा 98° फारनाइट तापमान का जल भरिए। इस जल में आप घंटा रह सकते हैं, क्योंकि न तो यह उत्तेजक है और न दुर्बलताकारी ही। नाड़ियों पर इस स्नान का अत्यन्त शामक प्रभाव पड़ता है। साधारण स्थितियों में आधे घंटे का स्नान पर्याप्त होगा।

सही वस्त्र—सोते समय हम क्या ओढ़ना चाहिए यह भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। कुछ लोग ओढ़ने में बहुत कम वस्त्रों का प्रयोग करते हैं तो कुछ लोग बहुत अधिक। सोते समय भारी रजाइयों कंबलों के ढेर के नीचे स्वयं को दफनाना अच्छा नहीं है। ओढ़न के कपड़े ऐसे होने चाहिए जो गर्म तो हों, पर भारी न हों। ओढ़न के लिए अत्यधिक कपड़ा का इस्तमाल करने से जागने पर स्फूर्ति का अनुभव नहीं होता। वास्तव में सोते समय रक्त सचालन के औचित्य पर ही नींद की सारी समस्या अवलम्बित है। अतः यदि नींद आने से पहले उष्ण जल स्नान या ऐसे ही किसी अन्य उपाय से शरीर का रक्त-सचालन ठीक कर लिया जाए तो उसे भारी भरकम ओढ़न की आवश्यकता नहीं होगी। ठंड के दिनों में सूती चादर के नीचे गर्म कंबल बिछाने से शरीर को पर्याप्त गर्मी मिल जाएगी और ओढ़न के लिए भारी कपड़ों की आवश्यकता नहीं होगी।

क्या तकिये के उपयोग से अच्छी नींद आती है? हां तकिय पर सिर रखकर सोना हमेशा अच्छी नींद लाने में सहायक होता है। किन्तु यहां ध्यान रखें कि पीठ के बल सोने पर तकिए का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने में सिर आगे की ओर खिसक जाता है और कंधे गोल होने की सम्भावना रहती है। करवट सोने पर तकिय का प्रयोग अवश्य किया जाना चाहिए।

जल्दी सोयें—लोग प्रायः यह बात कहते सुने जाते हैं कि आधी रात के पहले एक घंटे की नींद अर्ध रात्रि के बाद के दो घंटे की नींद के बराबर होती है। इस सिद्धांत के अनुसार रात को जल्दी सोना स्वास्थ्य और सौन्दर्य का प्रदाता है। ध्यान रहे कि अर्ध रात्रि के बाद भी जागते रहने से शरीर में अधिक छीजन आती है और बारह बजे के बाद सोने जाने पर नींद का भरपूर लाभ नहीं पाया जा सकता। कृत्रिम

प्रकाश द्वारा नाडियो म जा उत्तेजना आती है उससे बचने के लिए शान्त सो जाना और सुबह जल्दी उठ जाना सर्वोत्तम है। रात्रि की नींद मे जो मोहिनी होती है वह दिन के प्रकाश की नीद में नही होती। नींद और अधकार का गहरा सम्बन्ध है। अग्रजी की यह प्रसिद्ध कहावत है कि जल्दी सोना और जल्दी उठना मनुष्य को स्वस्थ सम्पन्न एव बुद्धिमान बनाता है।' सम्पन्न एवं बुद्धिमत्ता के लिए प्रत्यक स्थिति म यह भले हा यथार्थ न हो किन्तु स्वास्थ्य एव जीवन शक्ति के लिए ता उसकी सार्थकता असदिग्ध है।

अनिद्रा अथवा कम नींद की प्राणघातकता

मनुष्य बिलकुल सोय बिना एक पूरा सप्ताह बडी कठिनाई स निकाल सकता ह। प्रयाग करने पर देखा गया कि जिन कुत्तो को पर्याप्त खाना दकर भी सोन नही दिया जाता वे खाली पेट पर पूरी नीद सोन वाले कुत्तो की अपक्षा अधिक बीमार हो गए। कुत्ते का चार-पाच दिन तक जगाया रखा जान पर मर जाना है। मनुष्य नीद के वेग को कुत्ते की अपक्षा कुछ अधिक सहन कर सकता है किन्तु एसी दशा में वह भी आठ दस रोज से ज्यादा जीवित नही रह सकता।

मानव शरीर विज्ञान का यह अत्यत स्पष्ट तथ्य है कि जाग्रत अवस्था में मस्तिष्क अपनी शक्ति तथा आकार को विस्तत कर दता है और उसका व्यय अधिक परिमाण में होता है। सुप्तावस्था में य शक्तिया पुन प्राप्त हो जाती है। यदि शक्तिया का व्यय अधिक हो तथा उनकी पूर्ति ठीक से न होती हो तो मस्तिष्क कुम्हला सा जाता है और यही उन्माद या पागलपन की दशा है। इसी कारण पुराने समय म इग्लण्ड में अपराधी का मत्युदण्ड देन का तरीका यह था कि उसे बिलकुल सोने नही दिया जाए। इस तरह कुछ दिना म वह पागल होकर मर जाता था। चीन न बाध्य निद्राहीनता की यातना को वैधानिक रूप दिया गया था। लागो को पूर्ण विक्षिप्त होकर अपने प्राण त्यागने होते थ।

ऐसे लोगो को क्या कहा जाये, जो नींद भर सोते नही उल्टे नीद को रोकने के लिए तरह तरह के उपाय करते है। इसके लिए वे चाय, सिगरेट या कॉफी अथवा अन्य नशीली दवाओ का प्रयोग कर अपने को निर्बल बना लेते हैं।

बहुत से लोग मनोरजन अध्ययन या अधिक कार्य करने के प्रयोजन स रात को बहुत अधिक देर तक जागते रहते है। पर सोने के

समय जागते रहना मस्तिष्क तथा शरीर के लिए निश्चय ही घातक है। कुछ लोगों का विचार है कि आधी रात तक या और भी देर तक पढ़ते रहने और कागजात देखते रहने से अधिक समय और धन मिलता है। परन्तु ऐसा करने वाले अच्छी तरह विचार करें तो उन्हें मालूम हो जायगा कि यह स्वयं को सरासर धोखा देना है। प्रकृति अपने नियमों को कठोरतापूर्वक व्यवहार में लाना चाहती है। जो लोग उसके नियमों का उल्लंघन करते हैं, उन्हें वह कठोरतापूर्वक दण्ड देती है। ऐसे लोगों का स्वास्थ्य बहुत जल्दी नष्ट हो जाता है। उनके चेहरों पर से रक्त की लालिमा उड़ जाती है, हाजमा खराब हो जाता है और उनके लिए रुचिपूर्वक काम करना मुश्किल हो जाता है।

फिर देर से सोने के कारण केवल सोने का समय ही कम नहीं मिलता बल्कि कृत्रिम प्रकाश का नेत्रों पर दबाव पड़ने से आंखों की नाजुक नाड़ियां कमजोर हो जाती हैं। जो लोग मस्तिष्क से अधिक काम लेते हैं अर्थात् जो अधिक चिंतन मनन करते हैं, सोच विचार व मानसिक कार्य करते हैं उन्हें अधिक गहरी नींद की आवश्यकता है। अतः यदि हमें स्वस्थ और सुखी रहना है, तो पशु पक्षियों के समान रात्रि होते ही लेट जाने और प्रातःकाल होते ही उठ खड़े होने की आदत बनानी होगी। केवल इस परिवर्तन से ही स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार होगा। यदि लोग इस बात को समझकर प्रकृति के साथ ईमानदारी का व्यवहार करें तो रोग और पीड़ाओं से मुक्ति मिल जाए और कम से कम आधे अस्पताल तो अवश्य बन्द हो जायें।

वैसे भी दिन का प्रकाश उत्तेजक होता है और रासायनिक प्रभाव रखता है जिससे गहरी नींद नहीं आती। इसलिए दिन में सोने से शरीर को उसका पूरा लाभ नहीं मिलता। रात का अंधकार विश्राम की ओर प्रकृति का बढ़ावा है।

प्रायः यह कहा जाता है कि 'अर्ध रात्रि से पूर्व एक घण्टे की नींद आधी रात के बाद के दो घण्टे की नींद के समान होती है।" गाढ़ी सोने का सौन्दर्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। सौन्दर्य बढ़ाने के इच्छुक युवक युवतियों को काफी समय सोने की जरूरत है। भरपूर नींद से खूबसूरती बढ़ती और जवानी कायम रहती है।

याद रखिए स्वास्थ्य के लिए यह बहुत जरूरी है कि आप पूरी नींद सोएं। सभी प्रकार के विश्रामों में नींद से बढ़कर कोई अन्य विश्राम नहीं है। उससे बढ़कर कोई पुष्टिदायक पदार्थ इस जगत में नहीं है। महान् दार्शनिक, कवि-नाटककार शेक्सपीयर ने उसे 'प्रकृति की मधुर नर्स

कहा है।

मासपेशियां शीघ्र से शीघ्र पूर्ण स्वस्थ अवस्था प्राप्त कर लें और शारीरिक मानसिक तथा भावात्मक दृष्टि से व्यक्ति पुनः चुस्त हो जाये, इसके लिए पूरी नींद सोना परमावश्यक है। जो मासपेशियां स्वतः कार्यरत हैं उनको तथा आंख की नींद पूर्णतः विश्राम देने वाली है। सोने की स्थिति में रक्त प्रवाह तथा श्वसन प्रणाली धीमी पड जाती है। प्रत्येक अंग और ऊतक (Tissue) का क्रिया कलाप भी निद्रावस्था में कम हो जाता है और ऊतकों का क्षय निम्नतम स्तर को प्राप्त होता है।

इस प्रकार शरीर का विकास तथा नवप्राण प्राप्ति के लिए अधिक शक्ति प्राप्त होती है। इसी कारण वयस्कों की अपेक्षा बच्चों के लिए अधिक नींद की अपेक्षा होती है।

हमें कितनी नींद की आवश्यकता है ?

हमें कितनी नींद की आवश्यकता है ? इस प्रश्न का उत्तर देते हुए डाक्टर नादनियल क्लिटमन ने लिखा है 'औसत नाप की टोपी और जूते की भांति किसी व्यक्ति विशेष को नींद की औसतन कितनी आवश्यकता होनी चाहिए नहीं बताया जा सकता।" अस्तु, व्यक्ति विशेष के स्वास्थ्य, प्रकृति तथा शारीरिक स्थिति के अनुसार ही सोने के घण्टे उसके लिए निर्धारित किये जा सकते हैं।

जितनी नींद की जरूरत आपको है क्या उतनी नींद आप रोज सो लेते हैं ? निश्चय ही हममें से अधिकांश ऐसा नहीं कर पाते। एक विश्वविद्यालय के 1,122 विद्यार्थियों का अध्ययन करने से ज्ञात हुआ है कि उनमें से एक तिहाई से अधिक विद्यार्थी जब प्रातःकाल सोकर उठते थे, तो थकान की दशा में उठते थे। यह भी सिद्ध हो चुका है कि हममें से अधिक व्यक्तियों को नींद की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

पाश्चात्य डाक्टरों ने स्वस्थ युवा युवतियों से पूछताछ के आधार पर अपनी रिपोर्ट में कहा है कि युवा पुरुष प्रायः सात घण्टे सोते हैं और स्त्रियां आठ घण्टे। परन्तु साथ ही सब डॉक्टर इस बात पर एक मत भी थे कि जिस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति की खुराक भिन्न होती है, उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति की नींद की आवश्यकता भी अलग अलग होती है।

कुछ लोगों के लिए पांच छः घण्टे की नींद ही काफी हो सकती है। वस वे चाहें तो उससे अधिक भी सो सकते हैं, किन्तु न सोए तो भी

कोई हानि नही होती । बुढापे मे शारीरिक शक्ति का उपयोग कम होता है, अत उनकी नीद की जरूरत भी कम हो जाती है । आमतौर से जवानी मे वे जितना सोते थे उससे दो घण्टे कम वे बुढापे मे सोने लगते हैं । एक विद्वान डाक्टर ने कहा था—"मनुष्य जब तक इतना रुपया कमा पाता है कि वह आराम से सो सके, तब तक वह बूढा हो जाता है और कोशिश करने पर भी देर तक नही सो पाता ।"

डॉक्टर फिलिप टिलर को यह जानकर आश्चर्य हुआ कि निद्रा का अभाव बूढो मे बहुत से अनिर्दिष्ट रोगो का कारण होता है । यह कहना कि बूढो को कम नीद की जरूरत होती है गलत है ।

डा० टिलर के अनुसार, काम का भार जितना बढता है, उसी हिसाब से हमे नीद की आवश्यकता होती है, जो आदमी जितना ही व्यस्त रहने वाला होगा उसके लिए उतनी अधिक गहरी नीद की आवश्यकता होती है । अन्वेषण से इस बात का जल्दी ही पता चल गया कि जो लोग रात मे केवल सात या इससे भी कम घण्टो की नीद लेते थे वे औसतन थकावट, तनाव तथा भय आदि की शिकायतें अधिक करते थे। उनके लिए डाक्टर टिलर ने यह नुस्खा सुझाया कि उन्हें रात मे पूरे 8 घण्टे तक बिस्तर पर पडकर विश्राम करना चाहिए और दिन मे तीसरे पहर भी एक घण्टे झपकी लेना चाहिए । यदि उन्हें नीद न आये तो उन्हें चाहिए कि वे कम मे कम अपने नेत्र को बन्द रखें और अगर पास मे रेडियो बज रहा हो तो उसे बन्द कर दें । इस विधि से कितने ही कम नीद आने से पीडित व्यक्तियो को, स्वाभाविक नीद आनी आरम्भ हो गई । इस प्रयोग से एक विशेष तथ्य प्रकाश मे यह आया कि तीसरे पहर झपकी लेने से रात्रि मे अच्छी नीद आती है । परन्तु सबसे बडी बात जो उपयुक्त प्रयोग से हुई वह यह थी कि अधिकाश रोगी जिन शिकायतो को लेकर डाक्टर के पास पहुचे थे, वे सबकी सब दूर हो गयी ।

नीद के सम्बन्ध मे साधारण नियम यह है कि वह पर्याप्त हो, ताकि सुबह आप से आप आख खुलने पर शरीर मे ताजगी की अनुभूति हो और वह पूरे दिन काम करने के लिए तैयार हो साथ ही, बिना अधिक थके अच्छे से अच्छा काम करने की उसमे पर्याप्त शक्ति हो ।

सोने का सही ढग

हम सोते ही नीद आ सके इसके लिए यह समझ लेना जरूरी है कि नीद क्यो आती है और वह कैसे आती है ? वनानिका के मतानुसार मस्तिष्क मे रक्त सचार की कमी होने की स्थिति बनने से नीद आती

है। सिरहाने तकिया लगाने की आदत सिर्फ सुविधा के लिए नहीं होती बल्कि सिर ऊंचा होने से रक्त प्रवाह सिर की तरफ कम वेग से होता है, जो नींद आने में सहायक होता है। मस्तिष्क से एक सीमित परिणाम में रक्त का निकल जाना नींद लाने के लिए आवश्यक है। इससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि जो गहरी नींद लेना चाहते हों, उन्हें विश्राम काल में हर प्रकार की उत्तेजनाओं से बचना चाहिए। इन उत्तेजनाओं में परेशानी, चिन्ता, दुःख, अधिक अध्ययन आदि प्रमुख हैं।

अच्छी नींद के लिए अत्यधिक शारीरिक थकावट से बचना चाहिए। ठण्ड के कारण भी गहरी नींद आने में बाधा पड़ती है क्योंकि आंतरिक अवयवों में ठण्ड पहुंचने पर मस्तिष्क की ओर रक्त का प्रवाह बढ़ता है।

अमरीकी यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर लियाड खेद के साथ लिखते हैं कि अक्सर लोग यह भी नहीं जानते कि किस प्रकार सोना चाहिए। अच्छी नींद के लिए सबसे बड़ी बात है कि शरीर के सारे अंग पूर्ण विश्राम में हों हृदय और पेट पर कोई बोझ न पड़े और सांस खुलकर आए। तकिया इतना ऊंचा हो जितना उचित है, वह इतना ऊंचा न हो कि कन्धों से बढ़ जाए। बिस्तर पर इस तरह से लेटना चाहिए कि रक्त के प्रवाह में कोई रुकावट या खराबी न हो और वह शरीर के प्रत्येक अंग में बिना बाधा के पहुंचता रहे। यदि इसका ध्यान न रखा गया तो मस्तिष्क परेशान रहेगा उसे पूर्ण विश्राम नहीं मिलेगा और पाचन शक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ेगा।

शरीर को तोड़ मरोड़कर या सिकोड़कर सोना या पीठ के बल सीधा सोना ठीक नहीं। दाहिने करवट सोना अच्छा है, क्योंकि इस स्थिति में पेट बहुत आसानी से भोजन आंत में भेज सकता है और जिगर भी आंत के छोर पर उतने जोर से दबाव नहीं डालता। कमजोर दिल वालों को बाईं करवट पर अधिक देर तक नहीं लेटना चाहिए।

डॉक्टर केथा सोने की क्रिया को एक कला मानते हैं और कहते हैं सोने की कला को सीखकर कोई भी व्यक्ति अपने भीतर शक्ति का स्रोत विकसित कर सकता है। डॉ० जार्ज स्टार व्हाईट ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ चिकित्सा विज्ञान में लिखा है "कुछ लोगों को उस स्थिति में अच्छी नींद आती है, जब उनका सिर पूर्व या पश्चिम की ओर हो। कई ऐसे बालकों को जिनका शरीर पोषक तत्त्वों के अभाव में क्षीण पड़ गया था, मैंने केवल उनके बिस्तर की दिशा बदलकर उन्हें पूर्ण स्वस्थ कर दिया।"

एडीसन ग्लेडस्टोन आदि विख्यात लोग हमेशा सोने से पहले कुतुबनुमा द्वारा देख लेते थे कि उनका विस्तर पूर्व-पश्चिम लगा हुआ है या नहीं। उनकी धारणा थी कि उत्तर-दक्षिण सोने से उनको स्वास्थ्यदायक नींद नहीं आयेगी।

अंतिम यह कि गहरी नींद पाने के लिए शरीर की सारी पेशियों को ढीला करके, खुली हवा में सोना चाहिए। जो लोग निश्चित समय पर सोते जागते हैं, वह अक्सर लेटते ही सो जाते हैं।

आपके सोने की पद्धति क्या प्रकट करती है ?

डाक्टर अर्नेस्ट दिख्तर एम० डी० ने अनेक व्यक्तियों का विश्लेषण व अनुसंधान करने के पश्चात् लिखा है 'जब आप सोने जाते हैं, तो उस समय आपका अंतर्मन आप पर हावी हो जाता है। पूरे दिन आपके व्यक्तित्व पर जो आवरण पड़ा रहता है, वह हट जाता है तथा आपका छिपा व्यक्तित्व प्रकट हो जाता है।

यदि कोई मनोवैज्ञानिक यह देख ले कि आप कैसे सो रहे हैं तो वह आपकी प्रकृति तथा आपके व्यक्तित्व की छिपी गुत्थियों को स्पष्ट रूप में आपके सामने रख सकता है।

○ यदि आप गोल होकर सोते हैं, तो इससे आपके भय अथवा डरपोकपने की बात प्रकट होती है। आदिम भावना के रूप में, इसे हम यों कह सकते हैं कि पशु तथा मनुष्य दोनों की यह प्रवृत्ति है कि सोते समय वह अपना शरीर इतना संकुचित कर लेना चाहते हैं कि उनका शत्रु उन्हें देख न सके।

○ यदि आप सोने में लिहाफ खींचकर अपना मुंह बंद कर लेते हैं तो इससे प्रकट होता है कि आप जीवन के तथ्यों का सामना नहीं करना चाहते और आपमें शुतुरमुर्गों की तरह असुरक्षा की भावना कहीं छिपी है। उसके सम्मुख भय उपस्थित होने पर शुतुरमुर्ग अपना सिर बालू में गड़ा लेता है।

○ यदि आप बारम्बार बेचैनी से करवटें बदलते हैं तो उससे ज्ञात होता है कि आपके मस्तिष्क में कोई भयंकर विरोधाभासी तत्व काम कर रहे हैं या कोई बड़ी समस्या आपके सामने है।

○ यदि आप पीठ के बल फैलकर सोते हैं, तो यह इस बात का द्योतक है कि आप स्वयं अपने से और अपने जीवन से पूर्णतः संतुष्ट हैं। आप में सुरक्षा की भावना है तथा आप आश्वस्त हैं। न तो आपको कोई परेशानी है और न आप डरपोक हैं।

• यदि आप पट के बल सोते हैं, उससे मालूम होता है कि आप तथ्या से जरा जी चुराने वाले व्यक्ति है। क्या होगा, इसका आपको डर तो नही है पर जो होगा उसे आप देखना नही चाहते।

• यदि आप करवट से सोते हैं, तो न तो आप डरपोक हैं और न बहादुर। आप ख्वाहमख्वाह कोई खतरा मोल लेना नही चाहते। आप सनके रहन वाले व्यक्ति है।

• यदि किसी को साथ लेकर सोते है, पर उसकी ओर पीठ करके सोते हैं तो इससे प्रकट होता है कि, आप व्यक्तिवादी है। यद्यपि आप उपेक्षा भी नही करते।

मनोदशा का नींद पर प्रभाव

जब हम काफी थके होते हैं तो जान या अनजाने म हम सभी थाडी बहुत झपकी ले लेते है। आखें खुली रहती है लेकिन थके मस्तिष्क को थाडा बहुत आराम देन के लिए हम कुछ सकण्डो के लिए सज्ञाशून्य हो जाते हैं। लेकिन अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन पूरी व गहरी नींद मिलना अति आवश्यक है। पूरी नींद वयस्क तथा बच्चे दोना ही के लिए अपेक्षित है। एक उक्ति है— नींद उसकी प्रशसा है।' सम्भवत आराम-पूर्ण और ताजगी देने वाली नींद का सबसे बडा शत्रु अन्तस की बेचैनी है। शोर शराबा समाप्त किया जा सकता है, पर एक ऐसा शोर है जिसे रात की नीरवता सबसे अधिक प्रभावित करती है वह शोर है अन्तस की आवाज! आपने कोई भयकर गलती की हो तो आपका अन्तस बार-बार चिल्लायेगा 'आपने बुरा काम किया!' 'आपने गलती की है।' हम चाहे अपने काम के औचित्य को किसी भी रूप मे सिद्ध करना चाहे वह अपनी रट जारी ही रखेगा। इसलिए जब यह प्रश्न उठे कि 'नींद ठीक नही आयी' आप सोच लें कि आपके मन मे कुछ उथल पुथल थी।

अतएव मानसिक स्थिति के बारे मे एक बात बारीकी से ख्याल में ले लें कि नींद तभी आती है जब हम निर्विचार स्थिति मे रहते है। विचार चिंता या सन्ताप के वेग से—जब मन त्रस्त व ग्रस्त रहता है तब नींद उड जाती है। व्यक्ति दिन भर नाना प्रकार की चिंता, फिक्र और उधेडबुन मे उलझे रहते हैं। वे इनसे इतने प्रभावित रहते हैं कि सोने के लिए बिस्तर पर लेट जाने पर भी उनके दिमाग मे विचारो का ताता लगा रहता है। वे अपने आप से मन ही मन बातें करते रहते हैं। इसे अन्तर्वार्ता या स्वयं से वार्ता कहते हैं। इस प्रकार की आत्म-

वार्ता मे डूबे हुए व्यक्ति कभी कभी जोर से भी बातें करने लगते हैं और प्रायः सो जाने पर भी बडबडाया करते हैं। यह अच्छी आदत नही और खास तौर से अनिद्रा की स्थिति पैदा करने में प्रमुख कारण होती है।

सोने के लिए मन का शांत और मस्तिष्क का विचाररहित होना जरूरी है। यहां तक कि नींद को बुलाने का प्रयास अर्थात सोने के लिये कोशिश करना भी नींद उडा देता है। कोई विचार, कोई प्रयत्न और कोई चेष्टा न करना ही नींद की स्थिति निर्मित करता है।

हम शरीर से तो बिस्तर में पडे होते हैं पर विचार न जाने कहां कहां दौडाते रहते हैं, फिर नींद कैसे आए? जबकि होना यह चाहिए कि बिस्तर पर पहुचने तक आप कितना ही सोच विचार चिंतन मनन करते रहें, पर बिस्तर पर लेटते ही जैसे बत्ती बन्द करने के लिये स्विच आफ करते हैं वैसे ही विचारों का स्विच भी आफ कर दिया करें। यह बात जरूर है कि आप ऐसा आसानी से नही कर पायेंगे, क्योंकि पुरानी आदत एकदम से नही छूट सकती लेकिन आप प्रतिदिन प्रयत्न पूर्वक इसका अभ्यास करते रहेंगे, तो आदत बदल जायगी।

सभी धर्मों में कहा गया है कि सोते समय सिर्फ परमात्मा का एक मन से स्मरण करो। उसका कदाचित एक उद्देश्य यह भी है कि आपका मन पचासों तरह के विचारों में उलझने से बचकर एक विचार पर केन्द्रित होने का अभ्यस्त हो सके। फिर एक विचार से छुटकारा पाना अधिक सरल रहेगा। अतएव जब चाहें तब इस एक विचार-क्रम को रोक सकने में सफल हो सकेंगे। हालांकि उसके लिये भी कुछ दिन अभ्यास करना होगा।

एक विद्वान् चिकित्सक के अनुसार अनिद्रानाश और नींद के आने के लिये एक उपाय ऐसा है जो कहीं भी, कोई भी बडे मजे से कर सकता है और इसके करने में एक पैसा का खर्च नहीं होता। आप बिस्तर पर लेटने के बाद दिनभर के सोच विचार को त्यागकर मन ही मन परमात्मा की याद या जाप करने में ध्यान लगाएं। शरीर को शिथिल और सुखद ढंग से रखकर लेटें। इत्मीनान इसके लिए शर्त है।

एक अन्य तरीका यह है कि सांस के भीतर आने और बाहर जाने का गहरा अनुभव करें। सांस को स्वाभाविक ढंग से और काफी गहरी लें। यदि आप ध्यानपूर्वक यह क्रिया करते रहें तो कुछ ही दिनों में 70 या 72 सांसों में पायेंगे और नींद में डूब जायेंगे। अभ्यास सिद्ध होने पर सांसों की यह संख्या कम होती जाएगी और एक वक्त ऐसा

आएगा कि आप लेटे और 10 12 सास लेने ही नीद म डूब जाएग। जब यह अभ्यास सिद्ध हो जाता है तो फिर हम जब भी चाह तब लेटने के बाद 10 15 गहरी सास लत ही सो सकते हैं भले ही आस पास शार गुल हो रहा हो। ध्यान लगान और एकाग्रचित्त होने के अभ्यास के बाद मन को निर्विचार करके 'अमनी भाव दशा (स्टेट आफ नो माइड) का उपलब्ध होना ही नीद का आगमन है।

एसे ढग स जब नीद आती है तो हम एकदम गहरी नीद म प्रवेश कर जात हैं। अत हम सपने नही दिखाई देते। सपन तो तभी दिखाई देन हैं जब हम विचारो मे उलझे हुए ही किसी तरह पहले तन्द्रा म जाते हैं और फिर निद्रा म। यह विचार शृखला ही सोन के बाद सपनो का कारण बन जाती है। विचार शृखला छोडकर और शात मन से नीद म प्रवश करने वाल का सपन नही आते। वह तो गहरी नीद माकर सुबह तरोताजा और चुस्त दुरुस्त हालत मे जागता है।

इसीलिए लेटते ही दिमाग का दफ्तर बन्द कर देना चाहिए। दिमाग का दफ्तर चालू हो, काम काज व सोच विचार चल रहा हो, तो भला नीद कस आ सकती है। दिमाग के दफ्तर का बास मन है, इन्द्रिया कमचारीगण हैं और विचार करना काम काज है। इन्द्रिया थक गई हैं, बोर हो रही हैं पर मनरूपी बास आफिस म जमे बठ है, काय व्यस्त हैं तो बेचार कमचारीगण कसे छुट्टी करें? उनकी छुट्टी हो तो आफिस बन्द हो। आफिस बन्द होना ही नीद का आना है।

गहरी नींद के उपाय

एक विद्वान न कहा ह कि जिस मनुष्य को अच्छी तरह नीद नही आना वह कभी महत्व प्राप्त नही कर सकता। जो व्यक्ति सब प्रकार की चिन्ताए छोडकर इच्छा करते ही सो सकता है, उसकी काम करने की शक्ति बराबर बनी रहती है और कभी नष्ट नही होती।

इतिहास म सिकन्दर नेपोलियन एडीसन गाधी ऐस ही थ जो इच्छा होते ही तुरन्त सो जाते थे। एडीसन तो तकिए पर सिर रखत ही गहरी नीद सो जाता था। उसे करवट बदलन की भी आवश्यकता नही होती थी। महात्मा गाधी भी जब चाहे 10 15 मिनट की झपकी ले लेते थे।

शिकागो यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर क्लेटमन ने अपने 25 वर्षीय परीक्षणो के पश्चात गहरी नीद के लिए निम्नलिखित निर्देश लिखे हैं

1 अपने सोने का नियत समय न टलने दें। अक्सर लोगो को रोजाना नियत समय पर सोने से शीघ्र और गहरी नीद आती है।

2 सोते समय शरीर को बिस्तर पर बिल्कुल ढीला छोड दो और उसे विश्राम देने की कोशिश करो। अक्सर भावनाओ को उद्वेलित करने वाली कहानियो और याददाश्त पर दबाव पडने से अनिद्रा का रोग उत्पन्न हो जाता है।

3 स्वतन्त्र और अकेले सोयें। आजाद बिस्तर पर अपने सोने मे ही गहरी नीद सोया जा सकता है।

4 यदि प्रतिदिन गहरी नीद न आती हो, तो नियत समय से एक घण्टे पहले बिस्तर पर लेट जाए।

5 पर्याप्त नीद हुई या नही इस बात की आगे बताए अनुसार जाच करें। रात्रि को सोते समय उठने के समय का अलाम होने से पहले नीद खुल जाए तो यह समझें कि नीद पूरी हो गई है। यदि अलाम सुनने के पश्चात भी आलस मालूम हो और सोने की इच्छा हो तो समय से एक घण्टा पहले सोना शुरू करें।

व्यावहारिक तथ्य यह है कि सबके लिए नीद का एक शर्तिया इलाज बताना असम्भव है। प्रत्येक मनुष्य को अपनी प्रवृति के अनुसार उचित उपायो से काम लेना चाहिए।

यदि आपको रेडियो के सुरीले गाने सुनने से नीद आती है तो सोते समय मधुर गीतो के कसट सुनें। यदि गर्म या ठण्डा पानी से स्नान करने पर नीद का आना सम्भव हो, तो सोने से पहले जरूर नहा लें। अगर वर्जिश करने से आपको नीद आना सम्भव हो, तो सोने से पहले दो-तीन मील पदल घूमना चाहिए। कई लोगो को पन्द्रह-बीस मिनट तक स्वच्छ ठण्डी हवा मे गहरी सास लेने से शीघ्र निद्रा आती है। बस सब कामो के अन्त मे और सोने से कुछ देर पहले कोई ऐसा काय करना चाहिए जिससे आप अपने दिन भर की थकान को भुला सकें।

ध्यान रहे, नीद लाने के लिए दवाई का खाना खतरनाक है। उससे केवल तन्द्रा-सी आयगी पर दवाइ खाने से नीद न आने का कोइ भी कारण दूर नहीं हो सकता, बल्कि शारीरिक शक्ति मे कमी आएगी।

कुछ लोग कहते सुने जाते है कि "मुझे नीद हो नहीं आती है, फिर सोने जाकर क्या करें? चारपाई पर जाकर करवटें बदलना व्यर्थ है।" डॉ० ग्लडस्टोन के अनुसार, ऐसा कहने वाले भूल करते हैं। नीद आने से पहले आदमी को घटे-आधे घटे विश्राम करना चाहिए। पूर्ण विश्राम के बाद नींद आना एक स्वाभाविक क्रिया है। विशेष रूप मे तब जब

कि अत्यधिक काम के फलस्वरूप मासपेशियो म तनाव होता ह तथा दिमाग बडा सक्रिय रहता है। यह चलता चक्कर थाडा हल्का पड, इसम कुछ समय लगता है। तथ्य तो यह है कि जितनी अधिक दिमागी थकान होगी, उतनी ही दिक्कत से नींद आयेगी। और एक बार जहा नीद आने के क्रम मे गडबडी आयी कि फिर ठीक होने म कई सप्ताह और यहा तक कि कई महीने लग जाते है।

यदि आप अनिद्रा के शिकार ह, तो सोने से पहल हल्के गम पानी से पूर्ण स्नान लें। हल्का गम पानी इतन बड लम्बे टब म भरें, जिसम आप पूरे पूरे लेट सकें। सिर गीला करके ऐसे टब मे 15 से 30 मिनट तक लेटें। इसस शारीरिक थकान मिटेगी, तनाव कम होगा और शिथिलीकरण की स्थिति आएगी। यदि बहुत नही थके हैं तो सोने मे पहले रात मे थोडा टहलना भी दवा सा काम करेगा। सोने से पहले पेशाब कर लेने से भी अच्छी नीद और पूरी आती है।

व्यायाम—अच्छी नीद आने के लिए कुछ व्यायाम हैं

(1) लेटने के बाद दोनो हाथो की निचली उगलियो को आख के अत और बरौनियो के बीच मे रखें और हल्के आघात दें। यदि आवश्यकता समझें हाथ मे बहुत हल्का तल लगा लें। इससे कुछ मिनटो मे ही शिथिलन की स्थिति आ जाएगी।

(2) पूरी गरदन की, रीढ वाली हड्डी की तथा क धो की मालिश करें। कसकर 5 मिनट तक मालिश करत रह।

(3) अपना बाया हाथ सीन पर स्तनो के मध्यभाग मे रखें और कुछ गोलाई लिए घुमाए और दाहिन हाथ से वही से शुरू करके हल्के-हल्के गोल गोल मलते हुए, बायें कधे तक ले जायें। दोनो हाथ एक-साथ कार्यरत रहें। फिर हाथ बदलकर इसी क्रिया को जारी रखें अर्थात बाए हाथ का काम दाहिने हाथ से लें और दाहिन हाथ का बायें हाथ से। एक क्रिया लगभग ढाई मिनट करें।

(4) यह क्रिया भी तनावपूर्ण नाडी मण्डल के लिए है। सिर को आगे झुका जाने दें और दोनो हाथ सीने के सामने फला लें और एक बार स उसकी ओर ले जायें।

यदि इस क्रिया को ठीक रूप से किया गया, तो आप देखेंगे कि आपकी रीढ म—विशेष रूप से गदन के पीछे—एक तनाव का अनुभव हो रहा है। ऐसा 8 10 बार करें।

(5) गदन की रीढ वाली हड्डी के भाग की मालिश करें। एक हाथ ऊपर की ओर ले जायें और दूसरे से नीचे की ओर।

व्यायाम सुडौल और स्वस्थ शरीर की गारंटी

"गति ही जीवन है। अच्छा स्वास्थ्य शरीर और मस्तिष्क दोनों पर निर्भर करता है। निष्क्रियता का अर्थ जडता या गतिहीनता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए घातक है। अतः शरीर को व्यायाम की आवश्यकता है।"

—डॉ० चास ए० हाइरेल

सुखी जीवन और स्वास्थ्य के लिए सक्रियता और गति की बहुत आवश्यकता है और सक्रियता कभी हानिकारक नहीं होती। पर इसमें भी संयम बरतना चाहिए। ताकि मांसपेशियों पर आवश्यकता से अधिक जोर न देना पड़े।

महत्त्व— मशीन का बेकार पड़ा रहना उतना ही अधिक घातक है जितना उसका अत्यधिक व्यवहार करना। ऐसा करने का अर्थ उसके घिसने से ज्यादा उसकी बुरी अवस्था होना या मोर्चा (जंग) लगना है। अतएव जो व्यक्ति बैठकर मानसिक काम करते हैं उनके लिए तो व्यायाम बहुत जरूरी है। क्योंकि इसी से मानसिक और शारीरिक शक्तियों में संतुलन रखा जा सकता है। मस्तिष्क जब क्रियाशील हो और शरीर शिथिल हो अथवा थका हो तो उस समय उसको संतुलित करने के लिए व्यायाम करना चाहिए। काम में न लेने से पेशियां ढीली हो जाती हैं। यह बात पहलवान लोग और व्यायाम सीखने वाले व्यक्ति समझ पायेंगे।

व्यायाम करने के लिए सबसे अच्छा समय सुबह स्नान से पहले या बाद का है। सुबह पन्द्रह मिनट व्यायाम करने का भी कितना अच्छा असर पड़ता है, देखकर आश्चर्य हो जायगा। यहां भी नियम से काम करने में अद्भुत आश्चर्यजनक परिणाम सामने आयगा। मांसपेशियों के विकास से स्वास्थ्य पर तो चमक आयगी ही साथ ही पाचक व अन्य द्रव्यों के स्राव से पाचन और रक्त संचालन समुन्नत हो जाएगा।

शरीर पर प्रभाव—हमारे शरीर में हजारों मील लम्बे छोटे छोटे ट्यूब हैं—धमनियां, शिराएं, कोशिकाएं, लसिका पात्र (*Lymphatic*

Vessels) आदि। धमनिया और शिराए सारे शरीर मे सूक्ष्म नलियो मे बट जाती हैं। धमनिया शरीर मे शुद्ध रक्त पहुचाती है और शिराए अशुद्ध रक्त लाती ह। कोशिकायें पहली और दूसरी दोना की मध्यस्थता का काम करती हैं। लसिका रुधिर स आक्सीजन और भोजन को पृथक अग की कोशिकाओ म भेजती है। इसके अलावा लसिका शरीर से विजातीय पदार्थो के निकालने मे सहायक होती है। जब कभी भी रोग के कीटाणु इस प्रक्रिया मे आकर उपस्थित होते है तो लसिका मे पहले दिखाई देते है। लेकिन इस तरल पदाथ मे श्वेत कीटाणु अत्यधिक मात्रा म पाये जाते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो रोग के इन सूक्ष्म कीटाणुओ का नाश शीघ्रता से कर दिया जाता है। इन द्रव्य पदार्थों की उपयोगिता को ध्यान म रखते हुए उनमें गति और सक्रियता की आवश्यकता होती है, ताकि वे अपने अपने काय अच्छी तरह स सम्पादित कर सकें। व्यायाम द्वारा ही इन विभिन्न नसो नाडियो को वाछित गतिशीलता एव स्फूर्ति प्राप्त होती है।

जब कभी मासपेशिया सिकुडती है तो उनके सिकुडन की क्षमता के अनुपात मे रक्त कम व पूरी तरह से, हानिकारक पदार्थों का लेकर वहा स निकल जाता है और जस ही वे फैलती है धमनियो द्वारा लाया ताजा रक्त पौष्टिक तत्व लिए हुए आकर मिल जाता है। प्रकृति द्वारा विवेक से जुटाए गए तत्वो मे पौष्टिक तत्व विकार के तत्वो स हमेशा अधिक होते है। जब कभी दोनो प्रकार क पदार्थ समान मात्रा मे हो जाते हैं तब व्यायाम करन से ही अधिक पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं। शरीर के किसी खास हिस्से से अधिक काम करन से उस खास हिस्से का असाधारण विकास होता है। लेकिन इस असमान रूप के विकास को रोकना चाहिए नही तो उस अग विशेष का आकार बिगड जाता है। उदाहरण के रूप मे आगे की ओर झुके कन्धे और विभिन्न ढग की चाल—य सब अपनी विशेष आजीविका अथवा धधे मे लगे हुए आदमियो म देखने को मिलत है।

इसका कारण बहुत सीधा है और दो शब्दो मे बताया जा सकता है, 'असमान पोषण'। मासपेशियो के व्यायाम से पोषण तत्व प्राप्त होते हैं। शरीर के जिस अग को अधिक हलचल या कसरत हो जाती है वह अग शरीर से पोषण तत्व अधिक मात्रा मे खीच लेता है। जो पोषण तत्व शरीर म समान भाग मे वितरित होना चाहिए वह उसी विशेष सक्रिय अग म इकट्ठा हो जाता है। फलत यह अंग अन्य अगो की अपेक्षा अधिक कठोर हो जाता है जबकि शरीर के दूसरे अग कम

जोर रह जाते हैं। शरीर के विकास के लिए व्यायाम इस प्रकार करना चाहिए कि सब पेशियो का समान रूप से चारो ओर से विकास हो।

मासपेशियो की क्रियाशीलता से शरीर के सब कार्यों मे गति आ जाती है। सब क्रियाओ—पाचन परिपाक और पोषण के लिए व्यायाम सबसे अधिक लाभप्रद है। पाचन शक्ति आवश्यक तत्वो को बनाने का काय बहुत शीघ्रता से करने लगती है। शरीर के सतत क्षाण होने वाले रस धातु समूहो की मरम्मत के लिए सचार मे तेजी आ जाती है। वैज्ञानिक ढग से सब अगो का समान रूप से व्यायाम करने से पोषण तत्वो का शरीर मे समान रूप से वितरण होता है और सारे शरीर की बनावट अच्छी और शरीर शक्तिशाली बनता है तथा मस्तिष्क स्वच्छ होता है।

फेफडे का व्यायाम

किसी भी प्रकार के व्यायाम से शरीर के विकास के लिए सबसे पहले एव सबसे अधिक महत्वपूर्ण बात है—फेफडो का विकास। अच्छे फेफडे और अच्छी पाचन क्रिया साथ साथ चलती है। भोजन के पचन से पहले इसका आक्सीकरण (Oxidation) होना चाहिए। जो रसायन दहन (Chemical Combustion) की क्रिया के तुल्य हो, इसके लिए आक्सीजन जरूरी है, व भोजन के कार्बन से मिलकर आक्सीकरण मे परिणत हो जाता है। आक्सीजन की मात्रा श्वास के द्वारा लेना फेफडो की क्षमता पर निर्भर करता है। हम बहुत ज्यादा आक्सीजन नही ले सकते जबकि हम बहुत ज्यादा भोजन कर सकते है। इसलिए फेफडो की क्षमता अधिक हो तो पाचन अच्छा होगा।

ध्यान रहे फेफडो के व्यायाम मे द्रव्यो की गति बहुत शीघ्र उत्पन्न होती है। यह एक महत्वपूर्ण विषय है। फेफडे के व्यायाम से स्वास्थ्य लाभ मे बहुत अधिक सफलता मिलती है, यहा तक कि रोगी को बिस्तर से छुटकारा मिल जाता है। हर समय गहरी सास छोडने से छाती की गुहा खाली हो जाती है। थोडा सा भी हिस्सा खाली होने से वह वायु चूषण शक्ति का काम करता है। शिरा से हृदय मे पुन लाने का यह मुख्य बल है। लसिका-तरगो को भी ऐसा ही बल प्रभावित करता है। उन व्यक्तियो के लिए जो दूसरा और कोई व्यायाम नही कर सकते, दीर्घ श्वास लेना एक बहुत उपयोगी व्यायाम है।

किसी रोगी व्यक्ति के लिये सक्रिय व्यायाम की बात करना व्यर्थ ही समझा जायेगा। लेकिन कुछ शिथिल व्यायाम इनके लिये भी लाभ

प्रद हो सकते हैं। उदाहरण के लिये मालिश बीमार के लिए काफी अच्छा व्यायाम है। इस व्यायाम से शरीर के भीतर के ऊतकों (tissues) में सचालन ठीक प्रकार से होने लगता है। उन रोगियों के लिए जिन्हें दुर्भाग्यवश बिस्तर से बंध जाना पड़ता है मालिश एक हल्का फुल्का पर सक्रिय व्यायाम है। यह व्यायाम पेशियों के खिंचाव से होता है। जैसे हाथ को कसकर पकड़ना, पैर के पंजे सिकोड़ना इत्यादि।

टहलना – एक सुन्दर व्यायाम

आपने अक्सर यह देखा होगा और शायद स्वयं भी अनुभव किया हो कि जब कभी आप किसी काम को अधिक देर तक करते करते थक जाते हैं तो आप कुछ देर के लिए चहल कदमी करने लगते हैं। आप बतला सकते हैं कि ऐसा क्यों होता है ? जो इसलिए कि ऐसा करने से आपकी थकान दूर हो जाती है और आपका मस्तिष्क फिर नवीन स्फूर्ति से पूर्ण होकर नये उत्साह के साथ कार्य करने लगता है।

वास्तव में टहलना एक ऐसा व्यायाम है जिसमें कुछ भी लागत नहीं लगती, साथ ही इसको अन्य व्यायामों की तुलना में अच्छा भी कहा जा सकता है। इसमें कसरत के सभी फायदे हासिल हो जाते हैं और कसरत की जो एक खराबी है—दिल पर बहुत ज्यादा जोर पड़ना वह नहीं होती। इस व्यायाम को इच्छानुसार चाहे जितना मृदु अथवा कठोर बनाया जा सकता है।

मानसिक बल पहुँचाने के लिए यह व्यायाम अत्यन्त उपयोगी है। यह मस्तिष्क के जालों को झाड़ देता है। यदि आप जटिल समस्याओं से तंग आ गए हों तो टहलने से पूर्व, उन पर विचार नहीं करें। टहलने के बाद अधिक उत्तम व शुद्ध रक्त से आपकी मानसिक योग्यता कहीं अधिक बढ़ जाती है। उस समय आप अधिक शीघ्रता से विचार करने लगेंगे, उस समय आपके निष्कर्ष अधिक स्पष्ट, निश्चित और निर्भर रहने योग्य होंगे।

विख्यात प्राकृतिक चिकित्सक बर्नर मैकफडन ने इस सम्बन्ध में लिखा है कि ' मैं इस बात को मानता हूँ कि ऐसे बहुत से व्यायाम हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। परन्तु टहलने की बात ही निराली है। मैं तो यह कहूँगा कि जो स्त्री और पुरुष चौबीस घण्टे में दो घण्टे नहीं टहलता वह पूरा तन्दुरुस्त हो ही नहीं सकता, चाहे वह अन्य कितने ही व्यायाम क्यों न करता हो।

' एक बार मैंने यह परीक्षण किया था कि सवेरे अपने काम पर

जाने से पहले मैं 15 20 मील टहला करता था। ऐसा करते-करते मेरा यह विश्वास और भी दृढ होता गया कि सचमुच टहलना एक लाभप्रद व्यायाम है। इतना तन्दुरुस्त मैं कभी नहीं रहा जितना मैं उन दिनों था जब मैं 15 20 मील का चक्कर प्रतिदिन काटा करता था। किसी कारणवश यदि आप तेजी के साथ तीन-चार मील ही टहल सकें तो उससे भी लाभ ही होगा। परन्तु यदि आप प्रतिदिन तीन चार घण्टे टहलें तो फिर बात ही क्या है! आपके शरीर मे उससे जितनी स्फूर्ति आयेगी, उतनी किसी दूसरे तरीके से आ ही नहीं सकती। पेट, दिल, फेफडों पर जो शरीर के महत्वपूर्ण बडे अंग हैं, टहलने का बडा अच्छा प्रभाव पडता है। इससे रक्त मे स्वास्थ्यप्रद तीव्रता उत्पन्न हो जाती है, नेत्रों की ज्योति बढ जाती है रंग रूप भी निखर जाता है हाड मांस मे कुछ मजबूती आ जाती है और शरीर के हर अंग में शक्ति और स्फूर्ति भरने लगती है।

"ऐसी भी कई घटनाएं हमने सुनी हैं कि तपेदिक और अन्य घातक रोगों के मरीज टहलने से तन्दुरुस्त हो गए। जो लोग खोए हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के इच्छुक हों उनके लिए टहलने से अधिक अच्छा अन्य कोई व्यायाम नहीं हो सकता। हां टहलने के साथ ही उनको लम्बी और गहरी सांस लेने की भी आदत डालनी चाहिए।'

जब हम अपने स्वास्थ्य लाभ के सम्बन्ध मे किसी डाक्टर वैद्य या हकीम के पास परामर्श लेने के लिए जाते हैं तो हमारे मन में यह धारणा बद्धमूल रहती है कि वह हमारे लिए कोई ऐसी आश्चर्यजनक चिकित्सा तजवीज करेगा जो सद्य प्रभावशाली सिद्ध होगी। साथ ही हमारी यह भी इच्छा रहती है वह बहुत छानबीन करके हमें कोई रामबाण औषधि दे, जिससे हमारा रोग बात की बात में छू मंतर हो जाए। परन्तु यदि हमारी उपयुक्त धारणा और आस्था के विपरीत वह चिकित्सक बडे साधारण ढंग से हमारे रोग का निदान करके कोई सामान्य सा उपचार बता दे तो निश्चय ही उस चिकित्सक के प्रति हमारी श्रद्धा घट जायगी और हम उसके परामर्श से बडी निराशा होगी। उसके बताए हुए उपचार का मन ही मन मखौल उडाते हुए हम यह भी कह सकते हैं कि इसमे क्या धरा है? यह बात तो मैं स्वयं ही जानता था। चिकित्सक ने कोई नई बात तो बताई नहीं।

चिकित्सक यदि टहलने या हवाखोरी करने की सलाह दे बैठे तब भी हम ठीक उपयुक्त ढंग की बात सोच सकते हैं। इस विषय में हम पट पट सोच लेंगे कि प्रातःकाल टहलने की बात तो जाने किस जमाने

से कही जाती है। कहने वाले इसे कहते कहते थक गये और सुनने वाला के कान सुनते सुनते पक गये। परन्तु क्या हमने कभी ठण्डे दिल से यह भी विचार किया है कि ऐसे सामान्य से आदेश को भी अंगीकृत कितने लोगों ने किया है, तथा जिन लोगों ने इस अदना सी सलाह को मानकर काम किया है, उन्हें इससे लाभ हुआ या नहीं ?

फेफड़े और हृदय के लिए बलदायक

आज के युग में यदि टहलने के महत्त्व पर जोर दिया जाए तो लोग इस विज्ञान की कसौटी पर कसकर देखना चाहेंगे कि स्वास्थ्य साधन के नियमों के अनुसार यह व्यायाम सचमुच में लाभदायक है या नहीं। सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉक्टर विलियम कामरी ने इसी के सम्बन्ध में एक मनोरंजक घटना का वर्णन किया है। एक बार उनके पास एक ऐसे आरामतलब और अधेड़ व्यक्ति आये जिन्हें दिन भर बैठे बैठे काम करना पड़ता था। उनका पेट बढ़ गया था और अनेक प्रकार की उदर व्याधियों से पीड़ित थे। उनकी पाचन क्रिया भी बिगड़ी हुई थी और अजीर्ण की भी उन्हें शिकायत थी। डॉक्टर ने उन्हें चार मील प्रति घण्टा की रफ्तार से प्रतिदिन टहलने की सलाह दी। परन्तु रोगी को यह बात कुछ जची नहीं।

उक्त सज्जन ने कुछ सकुचाते हुए कहा—'डाक्टर साहब! मैं अभी इतना बूढ़ा तो नहीं हो गया हूं कि आप मुझे ऐसा हल्की सी कसरत करने की सलाह दे रहे हैं। आप कोई ऊंचे दर्जे का व्यायाम बतायें न, मैं उसे खूब मजे से कर लूंगा।'

"क्या आपने कभी नियमपूर्वक टहलकर इस व्यायाम के लाभ हानि की परीक्षा की है ?' डाक्टर कोमरी ने सवाल किया।

"मैंने टहलने को कभी इतना महत्त्व ही नहीं दिया। टहलने का व्यायाम तो मैं बड़ी सरलता से प्रतिदिन कर सकता हूं।' रोगी ने जवाब दिया।

"आप इसे जितना आसान समझते हैं उतना आसान इसे नियमपूर्वक निबाह लेना नहीं है। फिर भी आप एक बार मेरी सलाह मानकर एक महीने तक बिना नागा प्रतिदिन घण्टे भर टहलने का प्रयास करें। डाक्टर ने कहा।

'मैं आपकी बात मानने के लिये तैयार तो हूं लेकिन मेरी इच्छा थी कि आप अगर कोई अधिक कठिन व्यायाम बताते तो मैं उसे भी कर सकता हूं। मेरे सभी अंग अभी सबल हैं और मैं, असल में, अपने

फेफड़ो और हृदय को सबल बनाना चाहता हू। मेरे परों में तो कोई विकार आया नही है।" रोगी ने अपनी शका प्रकट की।

इस पर डाक्टर ने समझाया कि टहलने को केवल परों की कसरत समझना भारी भ्रम है। इस व्यायाम के वैज्ञानिक महत्व को बताते हुए डाक्टर ने निम्नलिखित बातें बतायी

"साधारण अवस्था मे हमारे हृदय की धडकन की गति 72 प्रति मिनट होती है और एक धडकन म दिल करीब 200 ग्राम खून शरीर के विभिन्न भागो म पहुचा द ा है। इस हिसाब से हृदय एक मिनट म 14 किलो 400 ग्राम अर्थात एक घट म 864 किलोग्राम खून शरीर म पहुचाता रहता है। ऐसी स्थिति म चार मील प्रति घण्टे की रफ्तार से टहला जाए तो हृदय प्रति मिनट मे करीब 2 किलो या एक घ े म 120 किलो खून शरीर मे अधिक पहुचा सकेगा।

"यदि आप यह न जानते हो तो जान लें कि हृदय खून साफ करने का काम फेफडो से लेता ह। शुद्ध होने के बाद खून को हृदय नाडियो के द्वारा शरीर क सब अगों मे भजता है। जो खून फिर गन्दा हो जाता है वह सब आकर हृदय मे एकत्रित होता रहता है और हृदय उसे फिर से फेफडो म भेजकर साफ करा लेता है। य क्रियाए स्वाभाविक तौर पर रात दिन बराबर चला करती हैं। इस प्रक्रिया को जान लेने के बाद यह बात ध्यान म रखने का है कि इस प्रकार जितना भी शक्ति शाली और शुद्ध रक्त विभिन्न अगो मे पहुच सकेगा, शरीर उतना ही अधिक सबल और स्वस्थ होगा।

'मेरे इस कथन की सत्यता का प्रमाण तो आपको एक इसी बात से मिल जायगा कि आप चार मील प्रति घण्टे की रफ्तार से प्रतिदिन टहलें। पहले आप इस व्यायाम को केवल एक महीने तक ही करें हा इतना और ध्यान रखें कि उक्त अवधि म आप अपने भोजन में से चर्बी बढाने वाली चीजें कम कर दें। एक मास तक यह नियम निभाने क बाद आप मुझे अपनी प्रगति बताइएगा। तब मैं आपको फिर आगे की कुछ जरूरी बातें बताऊगा।"

डाक्टर के इतना कुछ समझाने क बाद रोगी ने कुछ सोचते विचारत हुए कहा—'अच्छा मैं आपके कहे अनुसार आचरण करूगा।" और फिर रोगी उनके यहा से चला गया।

नव-जीवन का सचार

एक मास बीतने के बाद डाक्टर साहब उक्त रोगी के पुन आने का

इन्तजार करने लगे, किन्तु वह साहब न आये। करीब दो मास बाद एक दिन वह सज्जन अचानक ही आ टपके। पहले तो डाक्टर साहब उन्हें पहचान ही न सके। उसका रूप-रंग पहले से बहुत बदला हुआ था। उसकी आंखें बड़ी-बड़ी और तेजवान हो गई थी। चेहरे पर लाली दौड़ गई थी और उसकी तोंद भी पहले से बहुत घट गई थी। उन महाशय के सभी अंग सुडौल मालूम पड़ने लगे थे।

वह महाशय आते ही बोले, "डॉक्टर साहब! मैं आपका बहुत ही कृतज्ञ हूं। आपका परामर्श सचमुच अमूल्य था। उस पर अमल करने से मुझे नया जीवन मिल गया है। पहले महीने तो मैं प्रतिदिन एक घंटे तक ही टहलता रहा लेकिन दूसरे महीने मैंने टहलने का समय दुगुना कर दिया। आपके निर्देश के अनुसार चर्बी बढ़ाने वाली चीजों का खाना भी मैंने बंद कर दिया। इन सब कामों के फलस्वरूप मेरा वजन आठ किलोग्राम कम हो गया है। अब मैं बहुत सुख के साथ सोता हूं। ऐसी मीठी नींद मुझे कितने ही वर्षों से नहीं मिल सकी थी। प्रातःकाल सोकर उठने पर मैं बड़ी ताजगी और स्फूर्ती महसूस करता हूं। पहले नहाने से मुझे अक्सर तकलीफ हो जाया करती थी, इसलिए मैं कई कई दिनों बाद थोड़ा-बहुत स्नान कर लेता था। परन्तु अब टहलकर लौटने के बाद स्नान किये बिना मुझे चैन नहीं आता और स्नान करते समय मुझे बड़ा आनन्द आता है। अब मुझे पेट की किसी भी बीमारी की शिकायत नहीं है।

डाक्टर ने मुस्कराते हुए पूछा "क्या अब भी आप टहलने को केवल पैरों की ही कसरत समझते हैं?"

"बिल्कुल नहीं साहब, इस टहलने ने तो मेरा स्वरूप ही बदल दिया मेरा कायाकल्प हो गया है। अब मेरी आपसे प्रार्थना है कि टहलने के लाभों की आप थोड़ी वैज्ञानिक विवेचना और कर दें।"

अधिक श्वास—सुन्दर स्वास्थ्य

"अच्छा सुनिये सांस लेने का भी स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य को सुधारने में श्वास क्रिया का भारी हाथ रहता है। प्रत्येक व्यक्ति एक मिनट में करीब पन्द्रह बार सांस लेता है और प्रत्येक सांस के साथ 23 वर्ग इंच वायु शरीर के अन्दर चली जाती है अर्थात एक मिनट में 345 वर्ग इंच हवा फेफड़े में जाती है। इस प्रकार एक घंटे में मनुष्य के शरीर के भीतर 20,700 वर्ग इंच हवा प्रविष्ट होती है। बैठे या लेटे रहने के मुकाबले चलने फिरने से श्वास की गति

तेज हो जाती है। यहा तक कि टहलने से एक घटे मे यह दुगुनी भी हो जा सकती है और दौड लगाने से तो सास की रफ्तार चार गुना से आठ गुना तक बढ जाती है।

" जरा गौर करिये, यदि एक घटे मे हमने चार मील की दूरी तय की तो सास लेने की चाल दुगुनी हो गई और हमको 20,700 घन इंच हवा साधारण अवस्था से अधिक मिली। यही हवा हमारे गन्दे खून को स्वच्छ शुद्ध और शक्तिशाली बनाने मे सहायता करती है। इसलिये स्पष्ट है कि टहलने से निश्चय ही स्वास्थ्य पहले से श्रेष्ठ हो जायगा।

खून साफ—कब्ज दूर

' आर सुनिये, टहलते समय अक्सर लोग 28 इच का डग भरते है। इस प्रकार मोटे तौर पर कोई भी एक मील मे 2,263 डग भरेगा और उसके दोनो हाथ भी लगभग इतनी ही बार घूमेगे। इस तरह उसके हाथो और परो का 4,526 बार सचालन हुआ। यह तक मजे का व्यायाम हो गया। इसके अलावा हम जितना भी ज्यादा चलेंगे उतना ही ज्यादा हवा हमारे शरीर मे प्रविष्ट होगी और वह हमारे खून को साफ करने म सहायक होगी।

"टहलने से दूसरा लाभ यह है कि इस क्रिया के कारण बहुत सा दूषित पदार्थ बडी आसानी से शरीर स बाहर निकल जाता है इन विकारो के निकल जाने स मनुष्य की तबीयत हल्की हो जाती है और उसे सहज मे ही आरोग्य तथा बल प्राप्त हो जाते हैं।'

दौडने के लाभ

व्यायाम का चुनाव लोगों की आयु और समय के अनुसार करना चाहिये। गर्मी की ऋतु मे व्यायाम की मात्रा कम कर देना स्वाभाविक है और शरदकाल मे क्रमश बढा देना ही पद्धति है। आयु विशेष का तात्पर्य यह है कि एक नवयुवक और एक प्रौढ के व्यायाम म असमानता होनी चाहिये। दौडने का व्यायाम नवयुवको के लिये सरल सुलभ व लाभकर है। प्रौढो व बडो के लिए टहलना ही काफी है।

युवको को दौडने का व्यायाम पहले टहलने स शुरू करना चाहिये —क्रमश प्रात व सायंकाल टहलने की मात्रा बढाकर अपने चलने की गति म तेजी लानी चाहिये। पहले धीरे धीरे फिर तेजी स तथा दौड समाप्त करते समय दौडने की गति म कमी कर देनी चाहिये। इस भाति दौडने वाला व्यक्ति अनुभव करेगा कि उसके प्रत्येक अवयव को

धमनियों में कितनी तेज रफ्तार से रक्त का संचार होता है। फेफड़े शुद्ध वायु का अधिक से अधिक शोषण करना चाहते हैं। कितना दौड़ना चाहिए इसका अन्दाज दौड़ने वाला अपनी शक्ति के अनुसार स्वयं लगा सकता है। दौड़ते दौड़ते जब बदन पर पसीने की बूंदें झलकने लगें तो दौड़ने की गति तत्काल धीमी करके धीरे धीरे साधारण टहलने की अवस्था में आ जाना चाहिए।

दौड़ने का व्यायाम करने वाला व्यक्ति श्वास अथवा फेफड़े की बीमारियों से हमेशा मुक्त रहेगा। यदि हम अपने फेफड़े को पुष्ट रखना है और तपेदिक जैसे भयानक रोगों के कीटाणुओं के आक्रमण से बचाए रखना है, तो हमारे लिए इससे अच्छा कोई दूसरा साधन नहीं हो सकता। इससे भूख भी अच्छी लगने लगती है, इससे तोंद भी गायब हो जाती है। टहलने के सारे लाभ तो मिलते ही हैं।

अधिकतर अन्य व्यायाम एकांगी होते हैं। किन्हीं के करने से पैरों पर बल पड़ता है, तो किन्हीं के करने से हाथों पर। किन्तु दौड़ते समय आप देखेंगे कि पैर से लेकर हाथ छाती, कंधे, फेफड़े तथा दिमाग आदि सभी अवयवों पर समान रीति से दबाव पड़ता है। फलतः सभी अंगों में समान रूप से बल या संचार होता है। दौड़ने का समय प्रातःकाल सूर्योदय के पहले ही उपयुक्त है। उस समय शीतल, मंद सुगंध वायु चलती रहती है।

टहलने का पूरा लाभ उठाए

जोजेफ बी० पीयरसेन अमरीका के सबसे तेज चलने वालों में हुए हैं। वह व्यावहारिक रूप में उन्होंने अपना विकास और फुर्ती प्राप्त की थी। उनका कहना है कि टहलना मोटे को दुबला बनाता है और बूढ़े की उम्र बढ़ती जाती है, उन्हें जवान बनाए रखता है। उन्होंने अपना अनुभव निम्नलिखित रूप से व्यक्त किया है

'उन व्यक्तियों के जो अधिकांशतः बैठे ही रहते हैं या बहुत कम शरीर श्रम करते हैं निश्चय ही मांसपेशी, नाड़ीमंडल तथा शरीर के मुख्य अंग शिथिल होने लगते हैं। उसके बाद वे हृदय रोग, गुर्दा की बीमारियों या अन्य रोगों से पीड़ित होते हैं। यद्यपि छूतवार रोगों से बचे रहने के साधन बढ़े हैं और सफाई की व्यवस्था बढ़ी है, पर चालीस से अधिक उम्र वालों की मृत्यु संख्या भी बढ़ी है।

'यदि आप टहलने का पूरा लाभ लेना चाहते हैं, तो प्रतिदिन बिना नागा (अ) नाश्ते से पहले, (आ) दोपहर के भोजन अवकाश में अथवा

(इ) सन्ध्या के भोजन बाद रोजाना टहलें। प्रातःकाल टहलने से बहुत ज्यादा फायदा होता है क्योंकि वह रात्रि के दीर्घकालिक शैथिल्य को नया प्राण देता है। फिर सारे दिन आपकी सारी इन्द्रियां सजग और सक्रिय रहेंगी।

टहलना सबसे अच्छा व्यायाम है, क्योंकि इसका आधिक्य हो ही नहीं सकता। सिर उठाये, हाथ झुलाते और सीना बाहर निकाले तेज कदम से टहलिए। जब भी जितना भी समय मिले, टहलें। तब आप उसके लाभ का अनुभव करेंगे।

गांधीजी का टहलना एक दैनिक तथा निश्चित कार्य था। टहलकर व्यायाम करने की परिपाटी उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त से अपनायी। टहलने को वे 'कसरतों की रानी' कहा करते थे। गांधीजी ने टहलने की प्रशंसा में अपने ग्रंथ 'आरोग्य साधन' में लिखा है :

"टहलने में तेजी से चलने से शरीर के प्रत्येक भाग में खून तेजी से दौड़ा करता है। प्रत्येक अंग में हलचल पैदा होती है और सारा शरीर कस उठता है। चलने से हाथ पैर तो हिलते ही हैं साथ ही बाहर की शुद्ध हवा भी मिलती है। बाहर के सुन्दर दृश्यों का आनन्द भी प्राप्त होता है। खेतों और जंगलों में घूमना जरूरी है। वहां प्राकृतिक शोभा की कुछ परख होगी। एक दो मील चलना कोई चलना नहीं कहलाता, दस बारह मील चलना चलना है।"

सुप्रसिद्ध अमरीकी दार्शनिक थोरो ने अपने ग्रंथ में लिखा है : 'जो लोग समय न मिलने का बहाना करके घर से बाहर नहीं निकलते हिलते डुलते नहीं और सदा लिखने पढ़ने आदि का काम किया करते हैं उन लोगों के लेख आदि भी वैसे ही रोगी शिथिल होते हैं जैसे कि वे खुद होते हैं।" अपने अनुभव के सम्बन्ध में उसने लिखा है कि "मैं जिस समय अधिक से अधिक चलता था मेरे उत्तम-से उत्तम ग्रंथ उसी समय लिखे हुए हैं।'

अंग्रेजी लेखक आर० एल० स्टीवेंसन प्रकृति के बड़े भक्त थे। उन्होंने अपने निबन्ध 'वॉकिंग टूर' में लिखा है "पैदल चलने का पूरा आनन्द लेने के लिए अकेला ही चलना चाहिए। यदि साथ में बहुत से आदमी क्या एक भी आदमी हो, तो वह पैदल चलना नाम मात्र के लिए पैदल घूमना रह जाता है। यह स्थिति पैदल घूमने से भिन्न किसी दूसरी निकृष्ट की स्थिति होती है। अकेले ही पैदल चलना चाहिए—उसका मूल स्वातन्त्र्य है कि जहां चाहें रुकें और जब चाहें चलें। इस मार्ग पर जाएं या उस मार्ग पर—यह भी आपकी इच्छा पर निर्भर करेगा।

अकेले आप अपनी इच्छानुसार चल सकेंगे जब चाहे तेज चलिये, जब चाहे धीमे। इसी स्थिति में जो कुछ आप देखेंगे उसकी छाप आपके मन पर पड सकेगी और आपके विचार दबे हुए को आत्मसात कर सकेंगे। चलते में किसी प्रकार की वार्ता नही होनी चाहिए कि प्रातःकालीन ध्यान भग हो। जब तक व्यक्ति तर्क करता रहेगा वह स्वच्छ वातावरण और स्वच्छ वायु की मादकता के सम्मुख आत्मसमर्पण नही कर सकता। वह मादकता दिमाग की सुस्ती दूर करने वाली है और शान्ति देने वाली है।"

हैजलिट ने अपने 'आन गोइंग अ जर्नी' में लिखा है 'मुझे मेरे सिर पर खुला नीला आकाश और पैर के नीचे हरी घास और सामने टेढा मेढा मार्ग प्राप्त कराइए। मैं तीन घंटा चल लू फिर भोजन मिले और विचार करने के अवसर! मैं स्वत अपने लिए आनन्द-स्रोत का निर्माण कर लूगा हसूगा, दौड़ूगा, कूदूगा और आनन्द से गाऊगा।"

रैनरोन नामक अमरीकी, अपने अच्छे स्वास्थ्य और लम्बी उम्र पाने में टहलने के अपने क्रियात्मक अनुभव बतलाते हैं "मैंने प्रति सप्ताह पचास मील पैदल चलने का निश्चय बनाया हुआ है। इसी के कारण मुझे अभी तक 72 वर्ष की अवस्था में भी नौजवानों का सा रक्त प्रवाहित होता दीखता है। मेरा अनुभव है कि पैदल चलने से हाजमा बढता है शरीर के विकार दूर होते हैं फेफड़े अपना काम अच्छी तरह करने लगते है। यह एक सुन्दर प्राकृतिक व्यायाम है।"

लुई क्रमर के भी इसी प्रकार के अनुभव है। वह लिखते है— 'पिछले पचास वर्षों में मेरे घूमने का प्रोग्राम नियमित रहा है। मैं 23 वर्षों से प्रतिदिन 30 40 मील पैदल चलता रहा हू। जिनका स्वास्थ्य गिर चुका है, उनको मैं यही कहूगा कि खूब पैदल चलो और फिर से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर लो।

जर्मनी के फेडरेल डाक्टर्स असोसिएशन के अध्यक्ष प्रोफेसर एर्न्स्ट फ्रोम ने कहा है कि जो व्यक्ति किसी को पैदल घूमने की आदत डाल देता है वह समस्त सामाजिक सुरक्षा पद्धतियां और नया सैनिटोरियम बनाने से अधिक जन-स्वास्थ्य का कार्य करता है।"

महात्मा गांधी ने परामर्श दिया है कि "जिनका सिर दुखता हो, जिनका शरीर कमजोर हो, जिनके पैरों में दर्द रहता हो और जिन्हें जूते पहनने की आदत हो, उनके लिए तो हमारी यही सलाह है कि वे नंगे पैर चलने का प्रयोग कर देखें इससे उन्हें तुरन्त मालूम होगा कि पैर खुले रखने, जमीन पर नंगे पैर चलने और उन्हें पसीनारहित रखने से हम तत्काल कितना लाभ उठा सकते हैं।"

बर्नर मैकफेडन ने अपने ग्रंथ 'वाकिंग क्योर' में रक्ताल्पता (अनीमिया) का उपचार इस प्रकार दिया है : 'रक्ताल्पता में साधारण कमजोरी रहती है, त्वचा का रंग पीलापन लिये हो जाता है तथा थोड़ी मेहनत पड़ने पर भी छोटी सांसें आने लगती हैं। रक्ताल्पता के रोगी को प्रायः कुछ पेट की शिकायत भी रहती है। जैसे कब्ज रहता है तथा नाड़ी विकार भी प्रायः रहता है। पर मुख्य बात यह होती है कि उसके रक्त में लाल कणों की संख्या घट जाती है। रक्त में हीमोग्लोबीन कम हो जाता है। इससे यही स्पष्ट होता है कि शरीर में रक्त निर्माण करने की प्रक्रिया में कोई गड़बड़ी आ जाती है या शरीर में कोई ऐसा पदार्थ आ जाता है, जिसके कारण रक्त विनष्ट होता रहता है। प्राण शक्ति की अभिवृद्धि और पोषक आहार से ही ये दोष मिट सकते हैं।

'शरीर में मौजूद टाक्सिक पदार्थ या कहिए विजातीय द्रव्य से संघर्ष के लिए तथा ग्रंथियों की प्रक्रिया बढ़ाने के लिए, आंतरिक शक्ति की आवश्यकता होगी तथा रक्त निर्माण करने वाले अवयवों को अपना कार्य करने के लिए पोषक आहार की आवश्यकता होगी ताकि अच्छे तत्वों से वे शुद्ध रक्त बना सकें। टहलना इन दोनों अपेक्षाओं को पूरा करता है। श्रम से कार्यों का क्षय होगा, शक्ति का उपयोग होने लगेगा और क्षति की आपूर्ति की अपेक्षा बढ़ेगी। टहलने से पाचन प्रणाली को उत्तेजना मिलेगी और अधिक पोषण की उसे अपेक्षा होने लगेगी। टहलने से आंतें पाचन का काम अधिक ठीक रूप में करने लगती हैं। टहलने से शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलेगा और आदमी गहरी सांस लेकर अधिक से अधिक ऑक्सीजन ग्रहण करेगा। अधिक ऑक्सीजन अपेक्षाकृत अच्छा पाचन और शरीर द्वारा पोषक पदार्थों के अधिक अच्छे उपयोग का फल यह होगा कि रक्त में निर्माता तत्वों का आधिक्य होगा और रक्ताल्पता दूर हो जाएगी।

टहलने का सही ढंग

मकफेडन लिखते हैं कि टहलने का भी ढंग है। यदि आप बेढंगे तौर पर टहलेंगे तो भी उससे कुछ न कुछ शक्ति तो अवश्य बढ़ेगी। किंतु ढीले ढाले तरीके से आप जल्दी थक जाएंगे और वह लाभ नहीं उठा सकेंगे जो ठीक रूप से टहलने में होता है। मैंने पिछले दस वर्षों में सही ढंग से टहलना सीखा है। टहलने में एक प्रकार की लचक होनी चाहिए और शरीर इस प्रकार रखना चाहिए कि बिना किसी मेहनत के उठने वाले कदमों के साथ आगे को बढ़ता जाए।

"ठीक तरह से टहलने के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि आपका शरीर आगे की ओर झुका हुआ रहे जैसा कि दौडने मे होता है। टहलने म भी शरीर आगे की ओर लगातार झुकता हुआ रहना चाहिए। हर एक कदम ऐसा पडना चाहिए कि वह आपको मानो गिरने से बचाए और आपका शरीर आगे की ओर इतना काफी झुका रहना चाहिए जिसम रफ्तार लगातार एक सी बनी रहे। समस्त शरीर सीधा रहना चाहिए। कन्धे पीछे दबे हुए, साना आगे निकला हुआ सिर पीछे की ओर तथा दृष्टि एकदम सीधी रहनी चाहिए। हा, आगे रास्ता दबना हो तो आप जरूर नीचे की ओर देख सकते है। परन्तु साधारणत दृष्टि सामने ही रखनी चाहिए। आपके शरीर मे किसी प्रकार का अकडाव या जोर नही पडना चाहिए। सीन के ऊपर और कन्धे पर भी अधिक जोर नहीं देना चाहिए। कन्धो को ऊपर की ओर मत उठाइए, व पीछे की ओर रह, किन्तु नीचे की ओर दबे हुए।

'हर एक कदम मे आगे की ओर बढने वाली शक्ति होनी चाहिए और यदि शरीर आगे की ओर न झुका होगा, तो यह सम्भव नही है। आप टहलन म शरीर को उसी हालत मे रखें और आपका हर एक कदम ऐसा पडता हो जसे कि आप मुह के बल गिरने से बच रहे हैं। इस तरह चलन से आपको शीघ्र थकावट भी नही होगी और आपको आराम भी मालूम होगा।'

टहलन से पूरा पूरा लाभ उठान के लिए निम्नलिखित बातो पर ध्यान दीजिए

(1) टहलना प्रतिदिन नियमित रूप से जारी रह।

(2) ऐसी खुली हवा मे टहलना चाहिए जहा साफ हवा मिल सके।

(3) टहलने की दूरी धीरे धीरे बढानी चाहिए। एकदम अधिक थकान न हो। 4 5 मील घूमना काफी है।

(4) टहलने समय हल्के आराम दने वाले हल्के कपडे हो। जूते भी भारी या तकलीफदह न हो।

(5) काफी तेजी से टहलना चाहिए ताकि शरीर मे हरकत हो।

(6) नाक से लम्बे और गहरी साम लेनी चाहिए।

(7) टहलत समय चिन्ताओ को दूर रखिए। ऐसा न हो कि उसी समय अपनी सारी समस्याओ और कठिनाइयों को हल करन मे लग जायँ।

(8) टहलन के बाद पसीना पोछकर ताजा ठण्डे पानी से बन्द कमरे में नहाना चाहिए।

मेरुदंड स्वास्थ्य और साहस का आधार

मानसिक विकास और शारीरिक शक्ति के लिए आवश्यक है रीढ़ की हड्डी और कमर को सीधा और मजबूत रखा जाय। बुढ़ापे में जब खून की कमी से शरीर निर्बल हो जाता है, तो मनुष्य की कमर झुक जाती है। याद रखिये, मनुष्य के सिर व रीढ़ की हड्डी का झुक जाना निराशा का चिह्न है।

महत्त्व—संसार में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जो सीधा होकर चलता है। वही एक ऐसा प्राणी है जो बुढ़ापे के कारण रीढ़ को सामने की ओर झुकाकर चलने को मजबूर होता है। झुकी हुई नीची गरदन बुढ़ापे की खास निशानी है। मानसिक दृढ़ता का अभाव भी इसका विशेष कारण है। झुकी हुई नीची गर्दन हमें पस्त हिम्मत एवं निराश बनाती है और शारीरिक ह्रास की अवस्था उत्पन्न करने में अत्यन्त महत्वपूर्ण योग देती है।

इसलिए रीढ़ की हड्डी को सीधा तना हुआ रखने की आवश्यकता पर ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है। हमारे जीवन का प्रत्येक क्षण उमंग भरे खुशहाल, स्वस्थ जीवन को पाने की अथक कोशिश होनी चाहिए। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आवश्यक है कि हम रीढ़ को सीधी तना रखने के लिए संघर्ष करने में आलस न करें।

हम कुर्सी पर बैठें सिर ऊंचा किये पीछे की ओर ताने हुए। हम चलें या खड़े हों तो भी इसका ध्यान रहे। शरीर और रीढ़ की हड्डी की यह स्थिति ऐसी है जो हमें चुस्त और फुर्तीली बनाये रखती है और जीवन में पौरुष एवं साहस की सृष्टि करती है। इसका मन पर तो असाधारण प्रभाव पड़ता है। सीधे तनकर चलने व खड़ी कमर बैठने से सक शक्ति तेज होती है, मस्तिष्क में से मकड़ी के जाले के समान उलझनें डालने वाले विचार दूर हो जाते हैं और साहस में पर्याप्त मात्रा में वृद्धि होती है। भयभीत मनुष्य अपने सिर को नीचे लटका लेता है जबकि निर्भय मनुष्य का सिर सदा ऊंचा रहता है। वह हमेशा आंख से आंख मिलाकर बात करता है।

शारीरिक व मानसिक प्रभाव—डाक्टर मक्फडन के मतानुसार

"सिर ऊंचा और मेरुदंड सीधी तनी हुई रखने का मन पर असाधारण प्रभाव पड़ता है। इससे हमारे आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, हमारा पौरुष जागता है एवं हमारे विचारों में दृढ़ता आती है। दिमाग का चूं चूं के मुरब्बे से साफ करने के लिए तो इसे रामबाण ही समझिए। गिरी हुई गरदन भय और कातरता की निशानी है। संकोच, लज्जा किंकर्तव्यविमूढ़ता एवं अवसाद में हमारा सिर नीचा हो जाता है, गर्दन झुक जाती है एवं रीढ़ सीधी नहीं रह पाती। जो काम हम विश्वास एवं साहसपूर्वक करते हैं उनमें हमें सिर झुकाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। उन कार्यों को करने में हम शान से गर्दन उठाये रहते हैं और समस्याओं से आंख मिलाने में नहीं हिचकते।

"याद रखिये, आत्मविश्वास एवं साहस के कामों में हमारा सिर ऊंचा एवं गर्दन तनी हुई रहती है ठीक उसी तरह सिर ऊंचा करके एवं गरदन तनी हुई रखने से आत्म विश्वास एवं साहस की उत्पत्ति भी होती है। यदि कोई निर्भीक एवं आत्मविश्वासी व्यक्ति भी निराशा से उत्पन्न होने वाले अनुभवों को ग्रहण कर ले अर्थात् यदि वह अपना सिर झुका ले, गर्दन नीची कर ले और कंधे सिकोड़ ले तो निश्चय जानिये कि वह शीघ्र ही स्वयं का ऐसे अनुभवों—भय, कातरता, निराशा और पौरुषहीनता—का शिकार पायेगा। सच तो यह है कि हमारे शरीर की अवस्थिति का हमारे मन और भावनाओं पर इतना असर पड़ता है कि आत्मविश्वास को बनाने वाली मुख भंगिमा से आसानी से लग जायगा। इससे आत्मविश्वास की अभिव्यक्ति ही नहीं होती उसकी उत्पत्ति भी होती है। यह एक ऐसा मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि जिस पर कभी पूरी तरह से विचार नहीं किया गया है।

'यदि आपको जीवन कभी फीका लगे, काम करने में उत्साहहीनता मालूम हो किसी निश्चय तक पहुंचने में उलझन हो निराशा अथवा खिन्नता ने आप पर अधिकार जमा लिया हो तो मैं आपको अव्यर्थ मंत्र बताता हूं सिर मत झुकाइए, शरीर को तानकर गर्दन ऊंची कीजिए। यदि इतना करने की हिम्मत न हो तो भी कीजिए आप जरूर सफल होंगे। सारी कातरता छूमंतर हो जायगी आपको नयी स्फूर्ति मिलेगी। यदि आपको इस मंत्र की अव्यर्थता पर विश्वास न हो तो स्वयं कर देखिये—परिणाम की सफलता आपको चकित कर देगी।'

मनुष्य की रीढ़ की हड्डी का उसके शरीर के साथ वही सम्बन्ध होता है जो एक तने का पेड़ के साथ होता है। यदि तना मजबूत होता है, तो पूरे का पूरा वृक्ष मजबूत और शक्तिशाली होता है। इसी प्रकार

यदि मेरुदड मजबूत हो, तो सारा शरीर बलवान रहता है ।

रीढ की हड्डी का मजबूत होना केवल इसलिए ही जरूरी नही है कि वह हमारे शरीर रचना की नीव है बल्कि इसलिए भी है कि रीढ की हड्डी मे ही सभी इन्द्रियो और शरीर के सब भागो को जाने वाली महत्वपूर्ण नाडिया निकलती है । मेरुदड से निकलने वाली ये नाडिया हमारे सारे शरीर पर शासन करती हैं । रीढ की हड्डी की रचना कुछ इस प्रकार की है कि यदि वह सीधी रहे, तो इस केन्द्रीय स्थान से शरीर के सब भागो को जाने वाली महत्वपूर्ण नाडिया अपने काय को अधिक पूर्णता से कर सकती हैं । कमर झुकाकर चलने या बठने से नाडियों पर दबाव पडता है और पूरी तरह काम करने मे रुकावट पैदा होती है । इसका परिणाम यह होता है कि वह मन्द गति से काय करने लगता है ।

लेकिन जब आप रीढ की हड्डी सीधी रखेंगे तो इसका शरीर के मुख्य अगो पर बडा भारी पौष्टिक प्रभाव पडेगा । शरीर के सीधे रहने से सीना पूर्ण गोल और कुछ कुछ फल जाता है। इससे महत्वपूर्ण अग— हृदय और फेफड़े — को अपना काय करने के लिए बहुत सा स्थान मिल जाता है । आमाशय, जिगर तिल्ली क्लोम ग्रथी और आतें आदि सभी अग भी स्वाभाविक दशा मे रहते हैं और अच्छा काम करते हैं जिससे शरीर मे फुर्ती भी अधिक हो जाती है ।

यह कहा जाता है कि मनुष्य की आयु अपने मरुदड जितनी होती है । क्योकि मरुदड का खराबा का अभिप्राय यह है कि केशरुकाओ के बीच की चक्करदार उपस्थियो मे लचकीलेपन और थामे रहने की शक्ति का ह्रास हो गया है । यही कारण है कि अवस्था के बढने के साथ ही साथ निबलता होती जाती है और मरुदड के ऊपरी भाग मे अधिकाधिक कूबड निकलते जाते है। ये कूबड जितने ही अधिक निकले होते हैं रीढ की हड्डी तथा पीठ के पट्ठो मे उतनी ही अधिक कमजोरी आ जाती है ।

प्राय यह देखने मे आता है कि अस्सी या नब्बे वर्ष की अवस्था मे भी शारीरिक तथा मानसिक रूप मे ठीक रहने वाले फुर्तीले वद्ध स्त्री-पुरुष केवल इसी कारण बने रहते हैं कि वे अधिक अवस्था के होने पर भी अपने शरीरके सीधेपन मे अन्तर नही आने देते । वे अपने मरुदड को झुकाकर टेढा मेढा न होने देकर उसको सीधा और मजबूत बनाये रखते है । अत यदि मरुदड मे पर्याप्त शक्ति हो, तो वास्तव मे यह विश्वास किया जा सकता है कि उस शरीर मे जीवन शक्ति पर्याप्त मात्रा मे है ।

सवेरे उठने पर आप अपनी कमर सीधा कीजिए—हड्डी नाच,

पाछे अन्दर की ओर कीजिए, आपकी रीढ अपने आप सीधी हो जायगी। आप चाहे चल रहे हो, खडे हो या कोई काम कर रहे हो, इस स्थिति को कायम रखने की कोशिश कीजिये। सिर को पीछे ले जाइये। दिन मे जितनी बार हो सके, आगे दी हुई गल ग्रंथि को सशक्त करने वाली कसरतें कीजिये।

याद रखिये कि मेरुदड को सीधी रखने के लिए सघर्ष करने का अर्थ है—यौवन, स्वास्थ्य, प्रफुल्लता, स्फूर्ति ओज, पौरुष, उत्साह एव साहस के लिए सघर्ष करना। मत भूलिये कि आपको हर कीमत पर शक्तिहीनता कातरता भीरुता एव निस्तेजता को पराजित करना है। कमर कसकर इस सघर्ष मे जुट जाइये विजय आपको मिलेगी।

बनर मैक्फेडन ने ठीक ही लिखा है कि जीवन गुलाब के फूलो की सेज नही है। प्रतिक्षण हमे न जाने कितनी चिंताओ परेशानियो का सामना करना पडता है। सम्भव है यह चिताए और कठिनाइया हम निराश कर दें हमे पस्त हिम्मत बना दें और हमे गर्दन झुकाने के लिए मजबूर कर दें। हम सबके जीवन मे ऐसे क्षण आते ही रहते है, जब जीवन हम निस्सार लगने लगता है और हम मन मारकर हाथ पर-हाथ धरे, किंकर्तव्यविमूढता की चादर ओढे अपनी गरिमा और पौरुष की शक्ति को भूल जाते है। ऐसे क्षणो मे हम निराश हो जाते हैं और परिस्थितियांसे समझौता करने का इरादा करने लगते हैं किन्तु हमारी परीक्षा के ये ही क्षण है। दिन मे कोई रास्ता नही भूलता, अन्धकार मे अपने सकल्प पर अडिग रहना और पथभ्रष्ट न होना ही सच्चा पौरुष है। विघटनकारी मनोभावो एव दमनशील परिस्थितियो से कभी हार मत मानिये। उलटकर उनसे लोहा लीजिये, ऐसे मनोभावो एव परिस्थितियो का अन्त करने मे अपनी सारी शक्तियां लगा दीजिये। मैं आपको विजय का एक अजेय कवच दे देना चाहता हू। निराशा एव पराजय के क्षणो में रीढ सीधी रखने का प्राण प्रण से प्रयत्न कीजिये। कभी सिर मत झुकाइये। सिर तानकर, गर्दन ऊची कर समस्याओ से आखें मिलाइये। अपना सीना तानकर चलिये। आपका सिर कभी नीचे न झुके। आपका पौरुष अथवा नारीत्व सफल हो जायेगा।

मेरुदड को मजबूत बनाने वाले व्यायाम

शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली बनाने के लिए यह आवश्यक है कि कमर सीधी और लचकदार हो। यदि कमर सीधी है और रीढ की हड्डी मजबूत हालत मे है तो मनुष्य दिन प्रतिदिन स्वस्थ होता

जायगा। कमर के ऊपर के भाग की मासपेशिया अन्य मासपेशियो की तुलना मे असयम का अधिक शिकार होती है यद्यपि यही पट्ठे हैं जिन पर स्वास्थ्य निर्भर है।

अतएव पीठ के व्यायाम शरीर के किसी अन्य अंग के व्यायामो की अपेक्षा अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। यदि किसी व्यक्ति के पास व्यायाम के लिए, महत्वपूर्ण व्यस्तता के कारण रोजाना बहुत कम समय हो तो सबसे अच्छा यही होगा कि वह समय मेरुदंड के व्यायाम को दिया जाय।

डाक्टर बनर मैकफेडन के शब्दो मे मेरुदण्ड के लिए वर्षों से मैं जिन विशेष कसरतो पर जोर देता आ रहा हू वे मेरुदण्ड के अस्थि समूह को उचित स्थिति मे तो रखती ही है, व केन्द्रीय स्नायु प्रणाली का भी स्वस्थ एव निरोग बनाये रखती हैं और समस्त स्नायु मण्डल को अपार स्फूर्ति प्रदान करती हैं। मेरुदंड सम्बन्धी सभी कसरतें चाहे व मोड़ वाली हो या मरोड़न वाली पूरे मेरुदण्ड की तथा उससे सबद्ध सभी नाडियो की अच्छी मालिश कर देती हैं और इस तरह जीवन शक्ति के मूल स्रोतो को सक्रिय एव स्फूर्ति पहुचाती है। व्यायाम के इस अभ्यास द्वारा केवल मेरुदंड ही शक्तिशाली नही होता मेरुदंड अस्थि के जाल को भी आशातीत बल मिलता है।

पहला व्यायाम—सिर को बायी ओर झुकायें फिर दायें हाथ की हथेली को सिर के किनारे पर रख और उस हाथ के दबाव के साथ बायी से दाहिनी ओर लायें। ऐसा गले मे थोडी थकान आने तक करें। फिर यही कसरत सिर को दाहिनी ओर झुकाकर करें।

दूसरा व्यायाम—दोनो हाथो की अगुलियो को आपस मे फसाकर सिर के पीछे की ओर रखिये और सिर को झुकाकर धीरे धीरे हाथो के दबाव के साथ पीछे की ओर सीधी स्थिति मे ले आइये। ऐसा कई बार कीजिये।

तीसरा व्यायाम—दाहिना हाथ सिर के पीछे रखिये और सिर को आगे की ओर झुकाकर उसे खूब पीछे लाइये। सिर के पीछे आते वक्त उस पर हाथ का पूरा दबाव रहे। थोडा थकान आने तक यह कसरत करें। दबाव के लिए कभी दायें, कभी बायें हाथ का व्यवहार करें।

चौथा व्यायाम—सिर को पीछे की ओर करके दाहिने हाथ की हथेली को बायें हाथ से पकडते हुए माथे पर रखिये। अब सिर को हाथो के दबाव का सामना करते हुए धीरे धीरे सामने लाए। थोडा थकने तक यह कसरत करें।

पाँचवा व्यायाम—बायें हाथ की हथेली माथे पर रखें, सिर को पीछे ले जायें और उसे धीरे धीरे हाथ के दबाव का प्रतिरोध करते हुए आगे की ओर लायें। यह कसरत दाहिने हाथ की सहायता से भी करें और कई बार करें।

छठा व्यायाम—घुटने के ऊपर जांघ की तरफ दोनों हाथ ले जाकर अंगुलियां फंसा लें। फिर पैर के प्रतिरोध के साथ पैर को ऊपर उठायें ऐसा ही दूसरे पैर के साथ भी करें। यह कसरत कई बार करें।

सातवां व्यायाम—पुश्कर दोनों हाथ जांघों के पीछे की ओर ले जाकर बांध लें। अब उनको ऊपर की ओर उठाने की जोरदार कोशिश करें और कई बार करें।

लाभ—व्यायाम के इन अभ्यासों द्वारा केवल मेरुदण्ड ही शक्तिशाली नहीं होता मेरुदंड स्थित स्नायुओं के जाल को भी आशातीत बल मिलता है। मेरुदंड स्थित स्नायुओं द्वारा शरीर के समस्त महत्वपूर्ण अवयवों के क्रिया कलाप का संचालन होता है। इसमें तनिक भी संदेह नहीं है कि समुन्नत स्नायु शक्ति के कारण सारा शरीर पहले से अधिक सक्रिय एवं सशक्त हो उठेगा। अंग प्रत्यंग ताजा रक्त के कारण उमंग से भर जायेंगे। कुछ दिनों तक नियमपूर्वक यह अभ्यास करते रहने पर अपनी जीवन शक्ति की अभिवृद्धि देखकर आप स्वयं आश्चर्यचकित हुए बिना न रहेंगे।

इसमें से प्रत्येक कसरत को इतनी बार करें कि थकान मालूम होने लगे। फिर कुछ देर खूब गहरी और पूरी सांस लेते हुए आराम कीजिये। इसके बाद दूसरी कसरत के लिए तैयार हो जाइये। यदि आप पर्याप्त शक्तिशाली हैं तो इन कसरतों के साथ सीना, बांह, पैरों की भी कसरतें कर सकते हैं।

मगर मनफेडन द्वारा ऊपर बतायी हुई सात कसरतें मेरुदण्ड की शक्तिहीनता को दूर करने में विशेष सार्थक सिद्ध होंगी। रीढ़ की हड्डी के इन नियमपूर्वक अभ्यासों से मेरुदण्ड को प्रौढ़ावस्था में भी झुकने से रोका जा सकता है। यदि उसमें पहले से कुछ झुकाव आ गया है तो यह ठीक किया जा सकता है। फिर मेरुदण्ड को सुदृढ़ और बलशाली बनाने वाली कसरतों का छाती पर बड़ा स्वास्थ्यवर्द्धक प्रभाव पड़ता है। यदि मेरुदण्ड सीधा और तना हुआ है, तो छाती अपने आप चौड़ी हो जाती है और हृदय तथा फेफड़ों को विधिवत कार्य करने में बड़ी आसानी होती है।

16

वैज्ञानिक मालिश और उसके लाभ

शरीर की मालिश एक वैज्ञानिक उपचार है। मालिश की कला किसी न किसी रूप में मनुष्य के आदिकाल से सारे संसार में चली आ रही है। चिकित्सा क्षेत्र में मालिश का महत्व समस्त जगत में बढ़ता जा रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा में मालिश पद्धति का बहुत उपयोग किया जाता है और इसके द्वारा अनेक रोगों की चिकित्सा की जाती है। पुराने हठीले रोगों में जिस रोगी की जीवन शक्ति अति अल्प होती है, ऐसी अवस्थाओं में क्षीण, अशक्त और शारीरिक रूप से क्षीण रोगियों के रोगों की अचूक चिकित्सा, विज्ञान सिद्ध मालिश है।

उपयोगिता—बीमारियों में तथा तन्दुरस्ती के लिए मालिश इस कारण लाभप्रद है कि इसके द्वारा शरीर में इकट्ठा विकार वहां से विदाई ग्रहण करता है और इसके साथ ही-साथ शरीर के आत्मरक्षा मूलक यन्त्र भी सजीवित हो उठते हैं। मालिश के फलस्वरूप सारे शरीर में खून दौड़ने लगता है। रक्त जहां भी जाता है वहां नवजीवन की स्फूर्ति के लिए जाता है और लौटते समय शरीर के विभिन्न स्थानों से विकार को समेटकर बाहर निकाल फेंकता है। इसी कारण मालिश के फलस्वरूप लाभ होता है। यह लाभ केवल सामयिक नहीं होता, बल्कि कुछ दिनों तक नियमित रूप से मालिश करने कराने से सारे शरीर में समान रूप से रक्त का संचालन स्थायी हो जाता है।

एक मालिश विशेषज्ञ के विचार पढ़ने योग्य हैं उन्होंने लिखा है—"जीवन क्या है? गति! और गति क्या है? आक्सीजन की अन्य तत्वों के साथ एक ज्वलनशील क्रिया जिससे एक या अधिक शक्तिक्षयजनक पदार्थों की उत्पत्ति होती है। अब यदि यह अवरोधक इकट्ठा होते होते किसी तरह मात्रा से अधिक हो जाता है तो उनसे रासायनिक बाधाएं उपस्थित होती हैं जो शरीर में दर्द, सूजन, मांसपेशियों की गति शून्यता इत्यादि अनेक रोग उत्पन्न करती हैं।

"मालिश संचय मलों को तोड़ फोड़कर निकालती है और रक्त द्रव्य के संचार स्थान में ढकेलकर उन्हें मल निकालने वाली इन्द्रियों के द्वारा शरीर के बाहर फेंकने में शीघ्रता करती है। मांसपेशियों में

अधिक शुद्ध रक्त पहुंचकर शरीर मर्दन कर पेशि संस्थान का पोषण करता है, विषैले पदार्थों के संचय स्थलों के बनने में बाधा डालता है दौर्बल्य को रोकता है मांसपेशियों के कोषों को स्फूर्ति प्रदान करता है और स्थल विशेष में उष्णता लाता है। फलस्वरूप चर्बी में आक्सीजन मिश्रण की क्रिया आरम्भ हो जाती है और हमारा स्वास्थ्य सुधरकर स्थायी बन जाता है।'

जर्मनी के प्रसिद्ध डॉक्टर सेक्सर ने एक बार कहा था कि 'संसार में बदसूरत व्यक्ति को जीवित रहने का कोई अधिकार नहीं है। जहां कुदरत गलती करती है वहां इस भूल का सुधार करना विज्ञान का काम है। विज्ञान को प्रकृति से अलग या विभिन्न मानना भूल है। प्लास्टिक के द्वारा शारीरिक त्रुटियां दूर की जा सकती हैं और मालिश से सुन्दरता स्थायी रूप से बढ़ायी जा सकती है। सर्जरी और मालिश सच्ची बहनें हैं।' विश्व मेडिकल कांफ्रेंस के भूतपूर्व अध्यक्ष डाक्टर सर विलियम आसलर ने मालिश के बारे में कहा था कि "मालिश चिकित्सा विज्ञान की एक अलग शाखा है। यह चिकित्सा विधि प्रकृति के नियमानुसार ही है। अन्य चिकित्साओं की भांति इसमें कोई बनावट नहीं है। इसलिए इसके उचित रूप से प्रयोग करने पर इससे हानि की कोई आशंका ही नहीं है। मालिश से निश्चित रूप से स्वस्थ व्यक्ति को सुन्दरता और यौवन तथा रोगी को तन्दुरुस्ती प्राप्त होती है।"

वास्तव में मालिश मानव की शरीर-सम्पत्ति को सुरक्षित और आरोग्य स्थिर रखने तथा खोये स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति करने का एक विधान है। नियमित मालिश द्वारा चिरन्तन स्वास्थ्य दीर्घ जीवन, सम्पूर्ण सौन्दर्य और अनुपम मानसिक बल की उपलब्धि होती है।

बूढ़े, कमजोर और बीमार व्यक्ति के लिए कठोर व्यायाम निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक भी हैं। मालिश व व्यायाम का प्रभाव कठोर व्यायाम की अपेक्षा भिन्न होता है। ज्ञान तन्तुओं पर दबाव डाले बिना और हृदय की धड़कनों को अत्यधिक बढ़ाये बिना व शरीर में निरर्थक गर्मी या पसीना उत्पन्न किये बिना, मालिश शरीर को व्यायाम करने के लिए सभी लाभों से पुरस्कृत करती है। प्रयोग व परीक्षणों से सिद्ध कर दिया गया है कि मालिश से शरीर में रक्त के श्वेत-कण और हीमोग्लोबिन तत्व का सम्वर्धन होता है रक्त शुद्धि तीव्र गति से होती है फलतः शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति का संचय होता है। शरीर की रक्त-संचालन प्रतिक्रिया सुयोजित होने से विजातीय पदार्थों (संचित मल) का निष्कासन सरलता से होता रहता है। मालिश से

शरीर के अंग प्रत्यंग, मांसपेशियां सुदृढ़ और शक्तिशाली बन जाते हैं। शरीर सुसंगठित सुडौल और दर्शनीय बनता है। मालिश सौन्दर्य वर्द्धक है। मालिश करने वाले का शरीर कान्तिमय, सुन्दर और आकर्षक बन जाता है। मालिश पाचन व्यवस्था के लिए अत्यन्त लाभदायक है। मालिश से त्वचा की सिकुड़न और फटन दूर होती है और वह कोमल चिकनी तेजस्वी और मनोहर बनती है।

बच्चों के कमजोर सीने मालिश से बहुत शीघ्र शक्तिशाली हो जाते हैं। कमजोर बच्चों के लिए मालिश एक वरदान है। मालिश से खुश्की दूर हो जाती है और शरीर सुन्दर और ताकतवर हो जाता है। जिन बच्चों का सीना कमजोर हो, उनके सीने की मालिश प्रतिदिन की जानी चाहिए हाथ की हथेलियों से धीरे धीरे मालिश की जाय और बच्चे के सीने पर अधिक दबाव न दिया जाय। कमजोर बच्चों के लिए मछली के तेल की मालिश लाभदायक है।

सिर में तेल की मालिश से बाल बढ़ते हैं आंख और दिमाग को शक्ति प्राप्त होती है। पांव और हाथ के तलवों पर मालिश करने से नेत्र ज्योति तेज होती है। बलगम बादी खून और गर्मी में समता उत्पन्न होती है और थकान दूर होने में सहायता मिलती है। नींद भी अच्छी तरह आती है।

डाक्टर ओटोजेगमर के मतानुसार शरीर के चमड़े की मालिश के फलस्वरूप चमड़े का स्वास्थ्य विशेष रूप से उन्नत हो उठता है ठंड लगने की सम्भावना नहीं रह जाती। चमड़े की राह जो पसीना निकलता है उसके साथ शरीर के अनेक विष बाहर निकला करते हैं। मालिश के फलस्वरूप चमड़े की राह इस पसीने को निकालने की क्षमता प्रति सैकेंड 60 प्रतिशत बढ़ जाती है।

एक अन्य विद्वान लेखक के अनुसार प्रकृति जिन यन्त्रों की सहायता से शरीर के विकार को बाहर निकाल फेंकती है यदि नियमित रूप से मालिश की जाये तो ये प्रत्येक यन्त्र उद्दीप्त हो उठते हैं। कुछ दिनों तक मालिश करने से आंत गुर्दे और फेफड़े आदि शरीर के यन्त्रों की काम करने की शक्ति विशेष रूप से बढ़ जाती है ठीक समय पर पेट की सफाई हो जाती है। पेशाब के रूप में रक्त से काफी मात्रा में विष निकल जाता है। फेफड़े भी आसानी से गहरी सांस लेने व निकालने लगते हैं। फलस्वरूप अधिक से अधिक आक्सीजन ग्रहण करने तथा कार्बन डाईआक्साइड को निकाल सकने की क्षमता में वृद्धि होती है।

मालिश के विभिन्न रूप और उनसे लाभ

शरीर की मांसपेशियों के साथ खेल करने का नाम ही मालिश है। इसमें अनेक प्रकार की वेगानुगत तथा नियमबद्ध हस्त सचालण क्रियाएं सम्मिलित हैं, जिनमें से प्रत्येक का भिन्न भिन्न स्थान होने पर भी मुख्य उद्देश्य एक ही होता है—स्वाभाविक दैहिक क्रिया प्रणाली को पूर्वावस्था में लाना।

एक अनुभवी चिकित्सक ने लिखा है कि वैज्ञानिक मालिश को पांच भागों में बांटा जा सकता है। मालिश की इन विभिन्न विधियों के नाम घर्षण(Friction), दलन (Kneading), कंपन(Virbaration) चटकी, थपकी (Percussion), और ग्रंथि संचालन (Joint movement) हैं।

घर्षण—मालिश की इन विभिन्न विधियों में घर्षण ही सर्वश्रेष्ठ विधि है। एक या दोनों हाथों को किसी अंग विशेष पर रखकर जरा चमड़े पर दबाकर इसे सामने की ओर रगड़ने को घर्षण कहते हैं। इस प्रकार हाथ को चलाते समय हमेशा घुमाते घुमाते आगे बढ़ाना चाहिए। घर्षण करते समय सदा इस बात का ध्यान रहना चाहिए कि मानो इस घर्षण द्वारा खून को खींचकर नीचे से हृदय की ओर ले जाया जा रहा हो। घर्षण करते समय हमेशा ही हाथ की गति तेज होनी उचित है। पर हड्डियों के स्थान पर कोमल हल्के हाथ से शरीर को छूते हुए आगे बढ़ाना चाहिए ताकि रोगी को तकलीफ न हो। हर बार घर्षण के अंत में हाथ जब अंग की अन्तिम सीमा पर पहुंच जाये तो हाथ को फिर उल्टे न घुमाकर फिर प्रारम्भिक स्थान से घर्षण शुरू करना चाहिये। वातरोग गठिया, शोथ, लकवा, अंगों का सूख जाना जोड़ों की सूजन और स्नायु शूल आदि में घर्षण से बहुत लाभ होता है।

दलन—घर्षण के बाद दलन का स्थान है। शरीर की विभिन्न पेशियों को पकड़कर दबाना ही दलन है। घर में सभी हाथ पांव दबवाते हैं। यह जोर का और हल्का दो तरह का होता है। दलन के समाप्त होने के साथ ही उस अंग विशेष पर दो तीन बार घर्षण का प्रयोग करने के बाद, अन्य स्थान पर इस प्रक्रिया का प्रयोग होना चाहिये। स्नायविक दुर्बलता, अंगों के सूखने पक्षाघात, चर्बी की अधिकता, कठिन गठिया, स्नायु शूल साइटिका आदि में दलन से विशेष लाभ होता है।

कम्पन—मालिश में कम्पन का एक विशिष्ट स्थान है। अंगुलियों से शरीर के विभिन्न स्थानों में कम्पन उत्पन्न किया जाता है। यह दो तरह का होता है, गहरा और हल्का। मेरी वी० लेस के अनुसार हल्का

कम्पन उत्तेजना के स्थान पर स्नायु को स्निग्ध करता है। इसी कारण स्नायु शूल आदि मे इसका इस्तेमाल होता है। स्नायु का उद्दीप्त करने मे गहरा कम्पन विशेष सहायता पहुचाता है। इसी कारण स्नायुविक दुर्बलता का यह एक बढ़िया इलाज है। छाती पेट पाकस्थली और जिगर आदि पर इसका प्रयोग करने से ये यन्त्र विशेष रूप से उद्दीप्त हो उठते हैं।

थपकी—थपकी भी एक प्रकार की उत्तम मालिश है। दोनो हाथो या उगलियो से आरामदह ढग से शरीर के विभिन्न स्थानो को थपथपाने को थपकी कहते हैं। इसके कई भेद हैं। अमरीका के एक डाक्टर अजीर्ण के रोगियो को इसके प्रयोग द्वारा गारन्टी देकर चगा किया करते थे। इससे बहुतो को लाभ हुआ। इसका प्रयोग आमतौर से मासल स्थान पर होता है। खुले हाथ कटोरी बनाकर या मुट्ठी के रूप मे भी थपकी का प्रयोग होता है।

पीलिया रोग पुराने स्नायु शूल, मदे की कमजोरी, कब्ज स्त्रियो की मासिक रुकावट पुरानी ब्राकाइटीज एव मूत्राशय तथा प्रजनन यन्त्रो की कमजोरी आदि मे इस प्रकार की मालिश से विशेष रूप से लाभ पहुचाती है। डाक्टर जे० एच० केलाग ने लिखा है कि चूतड पर मुक्की और थपकी के प्रयोग से कमजोर प्रजनन यन्त्रादि विशेष रूप से बलवान हो उठते है। इसी कारण पुराने रोम देश वाले स्त्रियो के बन्ध्यापन और पुरुष की जननेन्द्रिय की अक्षमता दूर करने के लिये चूतड पर मुक्की का प्रयोग करते थे।

ग्रंथि सचालन—जोडो का सचालन भी मालिश का एक प्रधान अग है। इसकी मात्रा धीरे धीरे ही बढानी चाहिये। कमजोर रोगी पर यह मालिश कभी जोर से नही करनी चाहिये। अत्यधिक शक्ति का प्रयोग करने की सूरत मे लाभ के स्थान पर हानि की सम्भावना अधिक रहती है। यह विभिन्न प्रकार से किया जाता है।

तरह तरह के पुराने रोगो मे, जब जोडो के हिलने जुलने मे बाधा उत्पन्न होती है तो, सधि सचालन से बडा लाभ होता है। इसी कारण वात रोग, गठिया आदि मे इसका विशेष रूप से प्रयोग किया जाता है। परन्तु बहुत अधिक कमजोरी होने पर या ज्वर की अवस्था मे जोडो के नये दर्द मे भारी हृदय रोग या ब्लड प्रेशर मे इसका प्रयोग कभी नही करना चाहिये। वसे भी पूर्ण जानकार मालिश विशेषज्ञ को ही इसका प्रयोग करना चाहिये।

मालिश कहा व कब करनी चाहिए—बहुत अधिक ठण्डे या गर्म कमरे मे मालिश नही करनी चाहिये। बहुत गर्म कमरे मे मालिश करने

से पसीना आता है। पसीने का पानी और अत्यधिक गर्मी—मालिश के आनन्द को मार देती है। ठण्डे कमरे में या जहां हवा के झोंके आते हों, ऐसा कमरा शरीर को बारम्बार शीतल कर रक्त सचालन-क्रिया में बाधा डालता रहता है।

स्वच्छ कमरे में चटाई पर बठकर मालिश करानी चाहिये। सूर्य की कोमल किरणों में मालिश करना अथवा मालिश के बाद सूर्य की कोमल किरणों में बठने से स्वास्थ्य सुधरता है। मालिश का अच्छा समय सुबह या शाम का है। बहुतेरे लोग रात में मालिश कराके सो जाते हैं यह पद्धति अच्छी नही है। भोजन के तुरन्त बाद मालिश नही करनी चाहिये। मालिश और भोजन के बीच कम से कम दो घण्टे का अन्तर रखना आवश्यक है। बुखार की हालत में, जबकि शरीर का ताप 99° से अधिक हो तो मालिश हरगिज नही होनी चाहिये।

मालिश कैसे करें—मालिश की पद्धति का ज्ञान जरूरी है। डॉक्टर जाज एच० टलर ने लिखा है कि नये मालिश करने वाले लोग मालिश करते समय आमतौर से बहुत ज्यादा जोर दिया करते हैं। यह मालिश का एक दोष है। मालिश करते समय अत्यधिक बल का प्रयोग नही करना चाहिये। जो मालिश करने मे पटु है वे मालिश करते समय कभी भी अधिक जोर नही लगाते और बहुत ही कम शक्ति खच करते हैं।

वास्तव मे, मालिश एक व्यवस्थित विज्ञान है विकसित चिकित्सा पद्धति है और आरोग्य प्राप्ति की सुन्दर कला है। मालिश से पूरा लाभ उठाने के लिये मालिश पद्धति के ज्ञान के साथ साथ शरीर विज्ञान और स्वास्थ्य के नियमों का ज्ञान भी आवश्यक है।

जिस मनुष्य की मालिश करनी हो, उसे स्वच्छ चद्दर पर लिटाना चाहिये, मालिश आरम्भ करते समय सर्वप्रथम हाथ और पैरों की मालिश करनी चाहिये। उसके बाद धीरे धीरे धड़ (trunk) की ओर बढ़ना उचित है। हाथ और पैरों की मालिश समाप्त हो जाने पर छाती, पेट, जिगर पैरों का पिछला भाग, चूतड़ और पीठ की क्रमशः बारी बारी से मालिश होनी चाहिये।

एक अनुभवी चिकित्सक ने लिखा है कि सभी रोगियों की एक समान मालिश नही की जा सकती। कमजोर रोगी की मालिश खब हल्के हाथ से होनी चाहिये। जिन रोगियों की मालिश पहले पहल चालू हो उन्हें भी दो एक दिन तक हल्की मालिश ही लेनी चाहिये। मालिश के अभ्यास के बढ़ने के बाद नियमानुसार मालिश होना उचित है।

पट आदि केवल एक अंग की मालिश दस से पन्द्रह मिनट तक ही होना उचित है। पूरे बदन की मालिश के लिये आधे घण्टे से 1 घण्टे तक समय की आवश्यकता पड़ती है। मालिश हमेशा लाभदायक होने पर भी इसका अत्यधिक प्रयोग कभी भी अच्छा नहीं होता। बच्चे और बूढ़ों का शरीर जल्दी ही मालिश से गर्म हो उठता है अतः कम समय तक करना चाहिये।

मालिश के समय शरीर को ढीला कर लेने से बहुत अधिक लाभ पहुंचता है। स्वस्थ और सबल शरीर वालों की सूखे हाथों भी मालिश की जाती है। परन्तु यदि तेल से मालिश की जाये तो दुर्बल और सूखे शरीर इससे बड़ी फुर्ती से पुष्ट होते हैं। हम लोगों का किया हुआ भोजन जिस प्रकार हमारे शरीर के काम आता है उसी प्रकार चमड़े पर तेल मालिश से भी शरीर को बहुत लाभ पहुंचता है। आयुर्वेद के अनुसार शरीर में मालिश द्वारा तेल पहुंचाया जाये तो वह घी से आठ गुणा अधिक लाभदायक होता है।

मुख सौन्दर्य बढ़ाने का अपूर्व साधन—चेहरे की त्वचा निस्तेज फटी हुई या दाग वाली हो, तो चाहे जैसा सुव्यवस्थित रेखा वाला चेहरा भी आकर्षक व सुन्दर मालूम नहीं होता। स्त्रियें विशेषतया नागरिक जीवन में निष्क्रिय बनती जा रही हैं, अतः शरीर में चर्बी बढ़ती जाती है। गले और हड़पची का निम्न भाग लटक पड़ता है। मालिश चेहरे की चर्बी को बर्फ की तरह गलाकर चेहरे को नवीन आकर्षण चमक और ताजगी प्रदान करती है। मुहांसे या दाग हों तो दूध की मलाई धीमे हाथ से चेहरे पर मलने से जादू का असर होता है। मुख-सौन्दर्य के लिये मलाई की मालिश आज ही से शुरू कर दें। शरीर को दूध से मल मलकर स्नान करने से भी सौन्दर्य में अपूर्व वृद्धि होती है।

कुछ महत्वपूर्ण जानने योग्य बातें

(1) मालिश के लिये कौन सा तेल प्रयोग में लाना चाहिए? सामान्य नियम यह है कि शीतकाल में सरसों ग्रीष्म ऋतु में नारियल और वर्षा ऋतु में तिल के तेल का उपयोग किया जाये। तिल के तेल की बारहों मास मालिश की जा सकती है।

(2) मालिश के पश्चात स्नान कब करना चाहिए? मालिश के दो एक घण्टे बाद बेसन से उबटन कर स्नान करना चाहिए। स्नान के बाद भी सूखी मालिश से शरीर को फिर गर्म कर

लेना अच्छा है।

(3) मालिश किसे नही करनी चाहिए? चर्म रोग जैसे खाज-खुजली, सूजन, फोड़े आदि हो जाने पर, लम्बी बीमारी के बाद और उग्र रोगो मे मालिश नही करनी चाहिए। जिन रोगो मे आराम की जरूरत है उनमे मालिश करना उचित नही, क्योकि यह एक प्रकार का व्यायाम ही है।

(4) मालिश स्वयं करनी चाहिए या किसी से करानी चाहिए? यदि आप स्वस्थ हैं तो खुद ही मालिश करें। स्वयं मालिश करने से स्वेच्छानुसार और उत्तम ढग से मालिश होने के अतिरिक्त परमोत्तम व्यायाम हाथो कन्धो, छाती आदि अगो को मिलता है। परन्तु जो लोग कमजोर या विशेष प्रकार के रोगी हैं उन्हे किसी अच्छे जानकार स्वस्थ मालिशकर्त्ता से मालिश करानी चाहिए। जिनके हाथो मे पसीना आता हो उन्हें मालिश नही करनी चाहिए। मालिश करने वाले का हाथ यदि कोमल, सूखा और सम शीतोष्ण हो तो उसे मालिश के लिए आदर्श हाथ कह सकते है।

(5) मालिश कसरत से पहले करें या पश्चात? कसरत के बाद, शरीर जब ठण्डा हो जाए और पसीना आना बन्द हो जाए, तब शरीर को अच्छी तरह से पोछकर मालिश करना लाभदायक होगा। मालिश से स्नायुजाल सुगठित बन जाता है। व्यायाम से कभी कभी स्नायु पर जब अघटित दबाव पडता है, तब वह टूट जाते हैं अथवा खिच जाते हैं। मालिश इन स्नायुओ को सुयोजित कर चमकदार बना देती है।

जिन्हे ठीक से नीद न आती हो, शरीर मे खुश्की बढ रही हो, त्वचा रूखी व अस्वस्थ हो स्नायविक सस्थान दुर्बल हो शरीर मे उष्णता व जलन हो आलस्य, थकावट और कमजोरी बनी रहती हो उन्हें ऐसी स्थिति दूर करने के लिये मालिश करना चाहिये।

आयुर्वेद मे कहा गया है कि हमारे शरीर के अगो पर मालिश करने के लिए वातनाशक तेल शीतकाल मे उष्ण प्रकृति का (जैसे सरसो) और उष्णकाल मे शीत प्रकृति की (जैसे नारियल या तिलहन) तेल का प्रयोग करने से कुपित वात शान्त होता है शरीर अवयव पुष्ट होते हैं, निद्रा आती है और शरीर मजबूत सुडौल और स्वस्थ होता है। सारे शरीर की मालिश करते हुए सिर, कान व पैरो की मालिश विशेष रूप से करनी चाहिए। इससे मस्तिष्क, सिर के बाल और मुख की त्वचा को विशेष लाभ होता है। इनको तृप्ति और पौष्टिकता प्राप्त होती है।

चतुर्थ खण्ड

17

हास्य—एक अचूक औषधि

"मुस्कुराते हुए मनुष्य का हमेशा स्वागत होता है।"
— फ्रैंकलिन बटलर

"यदि कभी-कभी खिलखिलाकर हंसने की मेरी आदत न हो, तो मैं मर जाऊं।" ये शब्द अमेरिका के उस राष्ट्रपति लिंकन के हैं जिसने अमरिका के इतिहास को ही बदल दिया था। वास्तव में, एक जोरदार कहकहे का स्वास्थ्य पर इतना अच्छा प्रभाव पड़ता है कि जिसके सामने दवाइयों की ढेर सारी बोतलें भी बेकार हैं। डॉ० ओलिवर होम्स के शब्दों में—'प्रसन्न मुद्रा और उल्लास प्राकृतिक सौन्दर्य का अथाह समुद्र है, मनुष्य को चाहिये कि इसमें जी भरकर स्नान करे।"

महत्व—शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हास्य एक उत्तम टानिक है। रोगों को दूर करने के लिये भी यह एक अचूक औषधि है। इससे हृदय पुष्ट एवं विकसित होता है तथा फफड़ों को बल मिलता है। डा० एण्डरसन ने लिखा है कि हास्य से जीव कोष्ठों को चेतना एवं नवजीवन शक्ति प्राप्त होती है। डा० मारेस का भी कथन है कि मुस्कान अनेक रोगों की दवा है।

डॉ० होम्स ने क्या खूब कहा है—"प्रसन्नता परमात्मा की दी हुई दवा है। यदि आपको किसी डाक्टर के पास जाना ही है तो ऐसे डाक्टर को चुनो जो खुशमिजाज और हंसमुख हो।'

हंसमुख स्वभाव हृदय के हल्केपन की निशानी है। हंसी के स्वास्थ्यप्रद प्रभाव का अनुमान खुशमिजाज व्यक्तियों को देखकर आसानी से किया जा सकता है। हंसमुख व्यक्ति का शरीर हमेशा स्वस्थ, चेहरा कांतिमान एवं आंखें चमकीली होती हैं। दुबले-पतले व्यक्ति यदि हंसो और तन्दुरुस्त रहो' के सिद्धांत पर चलने लगें तो उन्हें आश्चर्यजनक लाभ हो। एक सच्ची मुस्कुराहट, दिल की गहराइयां

इया मे निकले हुए एक कहकहे से स्वास्थ्य पर जो प्रभाव पडता है, स्नायुविक प्रणाली को जो शक्ति मिलती है, वह डॉक्टरो की बताई शीशियो मे बिकने वाले किसी भी टानिक के बूते के बाहर की बात है।

पगम्बर सुलेमान का यह कथन प्रसिद्ध है कि "दिल मे अगर खुशी का जोश हो तो वह औषधि के समान ही प्रभावशाली होता है।" डाक्टर हरिस फ्लेचर ने भी कहा है 'हसना और प्रसन्न रहना स्वास्थ्य के लिये उतना ही आवश्यक है, जितना भोजन का चबाना।"

डाक्टर मार्शल लिखते हैं कि यदि आप बुद्धिमान हैं तो खूब हसा कीजिये। डॉक्टर क्षाम फोर्ट ने कितना सही कहा है—"आपकी उम्र के जितने दिन बेकार व्यतीत हुए हैं, उनमे सबसे बुरी तरह नष्ट होने वाला दिन उसे समझिये जिसमे आप पूरे दिन भर मे एक बार न हसे हो।"

एक अनुभवी विख्यात डाक्टर की यह सम्मति है कि यदि अच्छे ढग से हसने की आदत और खूब कहकहे इस ससार मे मौजूद होते हैं, तो जितने अस्पताल और डाक्टर व नर्सों की फौजें आजकल काम कर रही हैं इनमे से बहुतो की आवश्यकता नही रहती और सच तो यह है कि यह युद्ध और रक्तपात भी पुराने जमाने की कहानी बन जाती।

सुप्रसिद्ध लेखक स्टट माइन ने अपनी इच्छा क्या खूब प्रकट की है—"यदि मुझ उस सन्दूक का पता लग जाए जिसमे मुस्कुराहट व कहकहे तालाबन्द रखे हुए है फिर चाहे कुजी कितनी ही बडी क्यो न हो और जजीर कितनी हो मजबूत क्यो न हो, मैं इतना कठोर प्रयास करूगा कि निश्चय ही सन्दूक मेरी खातिर खुल जायगा। यह काम करके मैं मुस्कराहट और कहकहो को चारो ओर धरती और समुद्र पर बिखेर दूगा। यदि मुझे इतने बडे सन्दूक का पता मिल जाये जिसमे तमाम नाराजगी, चिडचिडाहट, तेवरिया—जितनी भी सारे ससार मे है समा जाए तो मैं इन सबको जहा कही से भी—घर से, स्कूल से, बाजार मे मिल जाए एकत्र कर और समेटकर उस सदूक मे डाल और एक बडा-सा ताला लगवाकर किसी देव से उठवाकर किसी समुद्र मे फिकवा दू।"

स्मरण रहे, हसी के अवसर पहचानना और हसना मनुष्य को बुद्धिमान बनाना है। लोगो के साथ हसने से हमारा घमण्ड दूर होता है और हम पर क्रोध सवार नही हो पाता। हसी को जहा स्थान मिलता है वहा से भय दुम दबाकर निकल भागता है। यदि मनुष्य मौज से हसे और बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन बिताये तो वह दुनिया भर के

दुःख और रोगों से बचा रह सकता है।

किसी व्यक्ति की आकृति चाहे कितनी बेडौल क्यों न हो—भले ही वह भद्दी हो—किन्तु यदि उसमें मुस्कुराहट, जिन्दादिली और बुद्धिमत्तापूर्ण व्यक्तित्व होता है तो उसकी ओर सभी को आकर्षित होना पड़ता है। इसके विपरीत कोई व्यक्ति अत्यन्त सुन्दर होने पर भी यदि जिन्दादिल व हंसमुख स्वभाव का नहीं है तो उसको शुष्क और नीरस समझा जाता है। ऐसे व्यक्तियों को जीवित भाषा में मतक-समान कहा जाता है। खुशमिजाजी से ही मनुष्य का व्यक्तित्व बनता है।

हंसी तो खूबसूरती का निशान है तन्दुरुस्ती की शान है। इसका शारीरिक प्रभाव पेशियों को बार बार सिकोड़ने और फैलाने का होता है जिससे उसका पोषण होता है और उन्हें स्फूर्ति मिलती है। इस प्रकार हंसने से चेहरे की त्वचा का अच्छा व्यायाम हो जाता है। उसमें नई चमक और मखमली मुलायमियत पैदा हो जाती है जो सौंदर्य का प्रमुख गुण है। जिन व्यक्तियों की सुन्दरता में घुन नहीं लगा है उनकी सुन्दरता की तो हंसी गारण्टी है।

हंसी का स्वास्थ्य पर प्रभाव

एक चिकित्सक के मतानुसार, हंसी मनुष्य की स्वास्थ्यप्रद भावनाओं को उभारती है और इस प्रकार वह उसके मस्तिष्क के द्वारा शरीर में परिवर्तन लाती है। हंसना बड़े से बड़े रसायन का काम करता है।

शरीर-शास्त्रियों का कहना है कि भोजन के बाद उसे हजम करने के लिये आमाशय को बड़ी मात्रा में पाचक रस की आवश्यकता होती है। दिल खोलकर हंसने से यह पाचक रस बड़ी सुगमता से पैदा हो जाता है। भोजन के फौरन बाद लेटने या सोने के बजाय यदि कुछ समय तक हास्य विनोदपूर्ण वार्तालाप किया जाए तो भोजन को हजम करने में बड़ी सहायता मिलती है। भोजन के समय का आनन्दपूर्ण हंसी मजाक विनोदपूर्ण बातचीत संसार भर के अचार चटनी और चूर्णों से अधिक कारगर साबित होती है।

हंसने के कारण रक्त की शुद्धि में बड़ी सहायता मिलती है क्योंकि ऐसा करने से आक्सीजन की एक बड़ी मात्रा रक्त में पहुंचकर उसमें ताजगी उत्पन्न कर देती है। लोग सांस की कसरतें केवल इसीलिये तो करते हैं कि उनके फेफड़ों में अधिक-से-अधिक ऑक्सीजन पहुंच सके। परन्तु वे इस तथ्य को नहीं जानते कि कुदरत ने हंसी के रूप में सांस

को एक ऐसी कसरत छिपा रखी है, जो साधारण सास लेने की अपेक्षा सात गुनी अधिक आक्सीजन फेफडो मे पहुचा देती हैं। हम एक बार मे सास के साथ 350 क्यूबिक सेंटीमीटर वायु फेफड़ो म भरते हैं, यद्यपि फेफडो मे इससे दस गुनी अधिक वायु की गुजाइश होती हे। एक अच्छा कहकहा प्राय ढाई हजार क्यूबिक सेंटीमीटर हवा हमारे फेफडो मे पहुचा देता है। इतनी हवा मिलन से रक्त पूर्णतया शुद्ध और बहुत लाल हो जाता है। इससे शरीर का पालन पोषण उतना ही सहज हो जाता है जसे खुली धूप पाकर पौधे फूलते और फलने है।

एक बार एक डाक्टर के पास चिडचिड मिजाज का एक व्यक्ति गया। उसको दमा व मालोखिया का रोग था। डाक्टर न उसके शरीर का निरीक्षण कर कहा, "मैं तुम्हारे लिये यह नुस्खा तजवीज करता हू कि तुम खूब हसा करो। जितना अधिक और जिम जिंदादिली से तुम हसोगे, उतना ही तुम्हारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पडेगा।

एक व्यक्ति को अकस्मात ज्वर आ गया। वैद्य न उसे औषधि पीने को दी। रोगी का नोकर दवाई गिलास मे डालकर, किसी काम से चला गया। उसी समय उसका एक पालतू बन्दर वहा आकर गिलास सूघन लगा और सूघते सूघते गिलास हाथ मे उठाकर पी गया। पीते ही बुरे स्वाद के कारण अपने हाथ पर पटकने लगा गिलास को जमीन पर पटक दिया और मालिक की ओर गुस्स भरी नजरो स देखने लगा, माना मालिक ने ही उसे पिलाया हो। बन्दर के इस भनान पर मालिक को इतनी हसी आई कि वह हसते हसते लोट-पोट हो गया। कमरे मे आये लोग, ज्यो ही उससे हसी का कारण पूछन और वह बताने को होता कि घटना की बात सोचते ही उम हसी आ जाती। इस तरह वह आधे घटे तक बराबर हसता रहा और उसका बुखार उतर गया।

वास्तव म भगवान न हमे हसी इसलिय दी है कि रोगो स बचने के लिये दवा दारू पर खर्च होने वाले बहुत स धन की बचत हो सके। प्रकृति ने हमारे भीतरी अगो के व्यायाम और आनन्द प्रदान करने के लिये हसी बनाई है।

हसी का आरम्भ फेफडो व वक्ष उदर मध्यस्थ पशी मे होता है। हसी के द्वारा जिगर, मेदा और अन्य भीतरी अगो म एक ऐसी धडकन होती है, जिससे हम उन अंगो मे आनन्ददायी सनसनी महसूस करते हैं। इस आनन्द और व्यायाम की समता घुडसवारी से मिलन वाले आनन्द और व्यायाम से हो सकती है। जब हमारा आमाशय खाये हुए भोजन को पचाने लगता है, तब दही बिलोने के समय मथानी मे चलने-जमा

मथन सा होता है। जितनी बार आप पूरी सांस लेते हैं, उतनी ही बार वक्षोदर की मध्यस्थ पशी लचकती है और मेदा अथवा आमाशय पर दबाव पड़ता है। परन्तु जब आप हंसते हैं तो मेदा या आमाशय में नृत्य जैसी धड़कन या थिरकन होती है। इससे पाचन-संस्थान तेजी से हरकत करने लगता है। हृदय की धड़कन तेज होती है। रक्तवाहिनियों में बहुतायत से रक्त प्रवाहित होता है। डॉ० ग्रीन का कहना है कि जब आप पूरा खुलकर हंसते हैं उस समय आपके शरीर की कोई भी छोटी से छोटी धमनी या रक्तवाहिनी ऐसी नहीं रहती जिसमें लहर न उठती हो।

डाक्टरी धन्धा में इस बात को इस प्रकार कहा जा सकता है कि हंसी से रक्तवाहिनी नियन्त्रक नाड़ी केन्द्र उत्तेजित होता है, इससे धमनियां अथवा रक्तवाहिनियों का विस्तार होता है और उनमें ऐसी हरकत पैदा होती है, जिससे सारे श्वास संस्थान को ताजगी प्राप्त होती है। इससे आंखों में चमक आती है, फेफड़े फूलते हैं और फेफड़ों के ऐसे कोष्ठों में से भी गन्दी हवा बाहर निकलती है जो साधारणतया सांस लेने पर नहीं हिलते अथवा कम हिलते हैं।

एक डॉक्टर के मतानुसार, खिलखिलाकर हंसने का प्राणवाहिनी नाड़ियों एवं पाचनकारी यन्त्रों पर विशेष प्रभाव पड़ता है उनकी गति बढ़ जाती है, मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं में स्फूर्ति उत्पन्न होती है। मेदा और प्लीहा की कार्यशक्ति बढ़ जाने के कारण पाचन शक्ति बढ़ती है। *भौतिक विज्ञान खोज के उपरांत इस निष्कर्ष पर पहुंचा है कि रोग निवारण और स्वास्थ्य के लिए हास्य एक अचूक साधन है।* वस्तुतः मुस्कान आत्मरूप—सूर्य का मुखारविन्द पर उदय है। यह प्रसन्नता का, आनन्द का फूल है, शक्ति का झरना है।

विश्व के कई प्रसिद्ध डॉक्टरों ने कितने ही रोगियों पर हंसी के सफल परीक्षण किए हैं तथा यह निष्कर्ष निकाला है कि हंसी की क्रिया के पश्चात शरीर को वैसी ही ताजगी व स्फूर्ति प्राप्त होती है जैसी कि गहरी नींद सोने से। हंसी में शरीर के समस्त अंगों का तनाव दूर हो जाता है और समस्त शारीरिक तन्तु ढीले पड़ जाते हैं इससे ताजगी आती है और विश्राम मिलता है।

हंसी सब व्यायामों में सर्वाधिक सरल एवं सुन्दर है। जिन लोगों को दिल के धड़कन की शिकायत है, वे अन्य कोई व्यायाम भले ही न कर सकें मगर हंसने का व्यायाम ही एक ऐसा व्यायाम है जो उन्हें हर हालत में लाभ पहुंचायेगा। संसार भर के अन्य व्यायाम यदि आव-

श्यकता से अधिक किये जाए तो लाभ की जगह पर वे हानिकारक सिद्ध होंगे पर हसना एक ऐसी कसरत है जो जितनी ही अधिक की जाए उतनी ही अधिक लाभप्रद सिद्ध होगी। हास्य एक ऐसा अनुपम वरदान है जिससे अपने दुख दर्द तो क्या, दूसरो के दुख-दर्द भी दूर हो जाते हैं।

ससार मे डॉक्टरी की सबसे प्रसिद्ध पत्रिका 'लन्दन लेसेंट' है। उसने प्रसन्नता के विषय मे वैज्ञानिक एव मूल्यवान तथ्यो पर इस प्रकार प्रकाश डाला है

प्रसन्नता की शक्ति बीमार और निर्बल व्यक्ति के लिये बहुत ही मूल्यवान है। प्रसन्न होने की शक्ति द्वारा बीमार बच जाता है और दुर्बल की आयु लम्बी हो जाती है। इसलिये यह सबसे अधिक महत्त्व की बात है कि अपने मन को जहा तक हो सके प्रसन्न रहने का अभ्यास डाला जाए। प्रसन्नता से वह शक्ति आती है जो मानसिक क्रिया मे परिणत हो जाती है और अग प्रत्यग की क्रिया के लिए आवश्यक है। मानसिक प्रवाह शरीर के भीतरी सस्थानो पर पूरा पूरा प्रभाव डालते हैं। मन प्रसन्न है तो श्वास सस्थान पाचन सस्थान, मूत्र-सस्थान आदि प्रसन्नता से कार्य करते हैं।

सक्षेप मे हसी के द्वारा शरीर मे एक ऐसी समता या सतुलित अवस्था आती है, जिसे हम स्वास्थ्य कहते हैं। स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के अग प्रत्यग का सही सही काम करना एक दूसरे अग के सतुलन मे ठीक ठीक चलना। शरीर का यह सन्तुलन एक रात नीद न आने से किसी दुख या चिन्ता से बिगड जाता है, पर हसी के द्वारा यह बिगडा हुआ सन्तुलन फिर ठीक हो जाता है।

यह हिब्रू कहावत शत प्रतिशत ठीक है कि एक प्रसन्नता से भरा हृदय दवा का काम करता है। डा० होम्स के शब्दो मे, 'आवश्यकता से अधिक चिन्ता जीवन का कूडा है—इसे धोने के लिए हास्य की नितान्त आवश्यकता है।' वह शेक्सपीयर ही था जिसने कहा था कि प्रसन्नचित्त लोग दीर्घकाल तक जीते हैं।

स्वास्थ्य के सम्बन्ध मे एक प्रसिद्ध लेखक लिखता है "हमे प्रसन्नता भरा आशा भरा स्वभाव तो बनाना ही चाहिये, परन्तु हमारा कर्त्तव्य यहीं समाप्त नही हो जाता। हमे अपने स्वभाव हास्यपूर्ण भी बनाना चाहिये। हमारा स्वभाव न केवल जल्दी प्रसन्न होने और मुस्कराने का हो बल्कि हम हृदयस्पर्शी उन्मुक्त हास्य के लिये भी तैयार रहें। यदि यह गुण हमारे समाज मे नही है तो हमे इसे पैदा करने का प्रयत्न

करना चाहिये । हमें इस बात का निश्चय होना चाहिये कि खूब खुलकर व खिलखिलाकर की गई हंसी से ही हमें लाभ पहुंच सकता है ।

शरीर क्रिया विज्ञान बताता है कि सभी सवेदनात्मक नाडियां परस्पर सम्बन्ध रखती हैं। जब एक नाडी समूह मस्तिष्क तक कोई बुरा समाचार ले जा रहा होता है तो उसका प्रभाव सारी शिराओं, उप शिराओं एव सवेदन तन्तुओं के ढांचे पर पडता है । उदाहरण के तौर पर, जो नाड़ी-समूह आमाशय की ओर जाता है उसके दुष्प्रभाव से आमाशय की गति अवरुद्ध हो जाती है । इसी प्रकार चेहरे पर भी मुर्दनी सी छा जाती है। इसलिये हंसिये जब भी हंस सकें, खूब हंसिये । यह अत्यन्त सस्ती दवा है ।

प्रसन्नता के महत्त्व को अभी भली प्रकार से समझा नहीं गया । प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक चावासे का कहना है कि हम बच्चों को प्रारम्भ से ही प्रसन्नचित्त रहने की आदत डालनी चाहियें और उनका स्वभाव प्रसन्नता से भरा हुआ बनाना चाहिये ।

एक प्रसिद्ध लेखक ने लिखा है कि जो बच्चे विनोदपूर्ण स्वभाव के नहीं होते, वे कभी भी महान् नहीं बन सकते । जिन पेड़ों पर (हास्य रूपी) फूल नहीं लगते उन पर कभी फल भी नहीं लग सकते ।

विद्वान हूफलैंड ने भी इस बात की प्रशंसा की है कि पुराने राजाओं के पास हर समय विदूषक रहा करते थे जिनकी मनोरंजक उक्तियां और चुटकुले राजा और उनकी मण्डली को सदैव प्रसन्न रखते थे ।

अंग्रेजी के सर्वश्रेष्ठ हास्य लेखकों में से एक लारेंस स्टर्न का कहना है—"*हास्य विनोद के द्वारा मैं सब प्रकार की शारीरिक दुर्बलताओं के* आक्रमण से बचा रहता हूं । जब कभी मनुष्य मुस्कुराता है तो उसके शरीर में कुछ-न कुछ वृद्धि होती है । परन्तु मुस्कुराने के बजाय खिल खिलाकर हंसने से शरीर की वृद्धि और भी अधिक होती है ।

विद्वान कार्लाइल का कहना है, 'हंसी में क्या कुछ नहीं छिपा है । यह एक कुंजी है, जिससे हम मनुष्य की पहचान कर सकते हैं । कुछ लोगों के चेहरे पर अमिट गम्भीरता छाई रहती है । कुछ अन्य लोगों के मुख पर ठण्डी मुस्कान होती है—बर्फ जैसी ठण्डी । कुछ लोग हो ऐसे हैं, जो हंस सकते हैं परन्तु उनकी हंसी उनके गले से बाहर मुश्किल से निकल पाती है, इस प्रकार की हंसी का कोई विशेष लाभ नहीं होता ।"

इसलिए जब भी हंसो खिलखिलाकर हंसो । हंसो और भोजन जिसे आज तक आप करते थे तथा तुम्हारे पेट में जो भार-सा लगता

था। अमृत-सा गुणकारी हो जाएगा। हसो और तुम देखोगे कि तुम्हारे फेफड़े पहले से अधिक पुष्ट हो रहे हैं। हसो फिर देखोगे कि जो काम तुम्हें सकट के पहाड जैसा लगता था वह कितना हल्का हो गया है। जरा हसकर मुस्कराकर आनदित होकर देखो कि इस अभ्यास का कैसा आश्चर्यजनक फल तुम्हारे मन और शरीर पर होता है। बिना एक पसा खच किये तुम्हारी दृष्टि बदल जायेगी तुम्हारी दुनिया रगीन और मोहक हो जायेगी तुम स्वय एक नये मनुष्य बन जाओगे।

स्वेट माडन के शब्दो मे—"तो फिर आप हसते क्यो नही ? जब विपत्ति आती है तब गम्भीरतापूवक अकमण्य बठन की बजाय हसिये।' जीवन म हमेशा ही आनन्दपूण दिन नहीं मिलते। प्रत्येक दिन प्रकाशमय नही हो सकता। जब सकट आते है, तब भी हसिये। इसस आपको सान्त्वना मिलेगी पाइाए ओर कष्ट कम होगे। कई अदश्य कष्ट जीवन म आते है। कई मुसीबतें सामन आ जाती हैं। आपको इन गड्डों व खाइयो को कूदकर पार करना है। फिर आप हसते क्यो नही ? मन के उत्साह को मत घटने दीजिये। दूध उबलकर बतन म से निकल गया है तो उसके लिय पछतावा मत कीजिये, एक और गाय दुह लीजिय पर हसते रहिये। हसी की हमेशा जीत होनी है। अगर आप हस नही सकते तो जरा मुस्करा ही दीजिये। आइये, हम सब सम्मिलित होकर हसें और खब हसें।

चेम्फोट के य शब्द कितन बुद्धिमत्तापूण हैं कि वह दिन पूरा का पूरा बेकार गया जिस दिन हम हसे नही। अग्रजी के कवि ड्राइडन ने भी कहा है— जस भी हो हसना अच्छा ही है। ससार मे डूबत तिनके का सहारा यदि कोई है तो वह प्रसन्नता है।'

मौलाना अबुल कलाम आजाद लिखते हैं कि दिल अगर सतुष्ट है, तो अकिंचनता का कोई गम नही है, अगर सग्रह करन की फिक्र नही है तो फिर कोई परेशानी नहीं। हर बुरा वक्त जो पश आता है, उस ऐ इसान ! बाढ का पानी समझ (जो देर सबेर दूर होगा ही) और हर खुशी की बात को जो सामने आती है पानी की लहर जान। जहा तक जिन्दगी की खुशगवारी का तअल्लुक है लज्जतीयाह का दृष्टि कोण काम म लाता हू और खुश रहता हू। जो वक्त भी खुशहाली का मिल जाय, उसे गनीमत समझ। यहा पर किसी को यह जानकारी नही है कि काम का परिणाम क्या होगा।

हंसने का स्वभाव कैसे बनायें

अब्राहम लिंकन ने एक बार कहा था कि "अधिकांश लोग प्रायः उतने ही सुखी होते हैं, जितना सुखी होने का वे निश्चय कर लेते हैं।" शेक्सपीयर का भी मत है कि कोई भी वस्तु अच्छी या बुरी नहीं है विचार ही उसे वैसा बना देता है। अस्तु यदि आप चाहते हैं कि स्वास्थ्य के साथ आपको सफलता भी मिले तो सदा हंसमुख बन रहिये। खुश-मिजाज आदमी, उन लोगों से जो उदास रहने की आदत डाल लेते हैं, अधिक सफल रहते हैं।"

फ्रैंक इर्विंग फ्लेचर ने मुस्कराहट का महत्त्व बतलाते हुए लिखा है "यह थके हुए के लिये विश्राम है, हतोत्साहों के लिये दिन का प्रकाश व उदास के लिये धूप है तथा कष्ट के लिये प्रकृति का सर्वोत्तम प्रतिकार है। इस पर खर्च कुछ नहीं आता परन्तु यह पैदा बहुत करती है। इसे पाने वाला मालामाल हो जाता है साथ ही देने वाला भी दरिद्र नहीं होता। किन्तु फिर भी हंसी खरीदी नहीं जा सकती या चुराई नहीं जा सकती क्योंकि जब तक यह दी न जाए तब तक संसार में यह किसी के कुछ काम की नहीं।"

अतः यदि हम हंसकर बात कर सकें तो फिर क्या कहना! वैसे बात करना कुछ कठिन थोड़े ही है, जबान तालू से लगाई और लीजिये बात हो गई। मगर बात-बात में फर्क होता है तभी तो किसी की बातें हमें बहुत पसन्द आती हैं और हमें कहना पड़ता है 'भई उसकी बात में तो फूल झड़ते हैं।' सच्ची बात तो यह है कि मुस्कुराहट के साथ कही हुई अच्छी बात हरएक को पसन्द आती है।

हंसने से तात्पर्य यह है कि आपके मुख की कली फूल की पखुड़ी की भांति खिल उठे, रोम रोम में नव स्फूर्ति दौड़ जाए जीवन रस से, नई शक्ति से आप प्रोत हो उठें। मन की दुर्बलता, क्लेश, चिन्ता, दुःख की मलीनता या विकार धुल जाएं।

क्या अब भी आपका हंसने को मन नहीं चाहता? तो फिर दर क्या? दो बातें करो। पहले खुद मुस्कराओ। अगर आप अकेले हैं तो अपने को सीटी की तरह आवाज निकालने या गुनगुनाने पर मजबूर करो। हावर्ड विश्वविद्यालय के प्रख्यात प्रोफेसर विलियम जेम्स ने इस बात को इस प्रकार कहा है— 'कर्म भावना का अनुसरण करता प्रतीत होता है, परन्तु वास्तव में कर्म और भावना इकट्ठे चलते हैं। कर्म प्रत्यक्ष रूप से इच्छा के वश में है, पर भावना नहीं। इसलिए कर्म का

नियन्त्रण करके हम अप्रत्यक्ष रूप से भावना का नियन्त्रण कर सकते हैं। इसलिए अगर हमारे दिल की प्रफुल्लता नष्ट हो चुकी है, तो इसकी प्राप्ति का राज मार्ग यह है कि हम सानन्द बैठकर इस प्रकार कार्य एवं बातचीत करें, मानो प्रफुल्लता पहले से ही वहां विद्यमान है।"

हम हमेशा ही तो कारोबार की बातें नहीं करते। हम आपस में मनोरंजन के लिए बातें भी करते हैं जिससे जी का भार हल्का हो जाए और वक्त हंसी खुशी से कट जाए। ये सारी सोसाइटियां और क्लब इसीलिये स्थापित किए जाते हैं और वैसे भी हर आदमी के कुछ यार-दोस्त तो रहते ही हैं। अब, अगर हम यह चाहें कि सारे दोस्त हमें पसन्द करें और हमारा स्थान उनमें प्रमुख बना रहे तो भला सोचिए, खुशमिजाजी को छोड़कर और कौन-सी चीज हमारे काम आ सकती है? हंसी से लिपटी हुई हृदय को प्रसन्न करने वाली बातों में, न तो हमारा कुछ खर्च होता है और न कोई हमारी हानि ही होती है। हम हंसी से दोस्तों को खुश करते ही हैं पर निरंतर हंसी का अभ्यास हमें भी खुशमिजाज बना देता है, जो स्वस्थ जीवन के लिए निहायत जरूरी है।

हमेशा याद रखिये अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने का और जीवन को रसमय बनाने का सबसे बड़ा और सरल आसान नुस्खा है—हंसिये। जी खोलकर हंसिये।[1] हंसी तो सुख, शान्ति एवं स्वास्थ्य की सुनहरी कुंजी है। हंसी की धार से दुख एवं चिन्ता की काई कट जाती है। हंसी, चाहे वह कितनी ही छोटी क्यों न हो प्रेम की सरिता बहा देती है। निराशा को दूर कर, आशा का अमृत पिलाकर जीवन के दीर्घ-जीवन का बीमा कर देती है। इसलिए आप हंसिये, खूब हंसिये जबर-दस्ती हंसिये। पर एक बात कभी मत भूलिये, जब भी हंसिये तब दिल खोलकर हंसें। बनावटी हंसी से विशेष लाभ नहीं होगा।

क्रोध सबसे भयकर शत्रु

"जिसने क्रोध की अग्नि हृदय म प्रज्वलित कर रखी है उसके लिए चिता की आवश्यकता नही पडगी।"

—प्राचीन नीतिकार

क्रोध या गुस्सा मनुष्य का सबसे भयकर शत्रु है। यस तो ईर्ष्या, द्वेष घणा आदि सभी बुरे मनोभावो का प्रभाव मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए घातक हुए बिना नही रहता, पर क्रोध का दुष्प्रभाव अपनी घातकता म सबसे बढा चढा है। जिस तरह तूफान का प्रबल वेग बाग बगीचो को झकझोरकर उनका सौन्दय नष्ट कर देता है—पेडो को तोड-उखाड डालता है उसी प्रकार क्रोध का तीव्र आवेग भी मनुष्य के शरीर और मन म तूफान लाकर उसे अपने आप से बाहर कर तरह तरह के अनथ करा डालता है। इसीलिए कहा जाता है कि क्रोध की हालत म कुछ भी करना, तूफान की हालत म हिलोरें लेते समुद्र मे डग रन के समान खतरनाक होता है। मन म क्रोध का प्रभाव बन रहने की अवस्था म शांति कोसो दूर रहती है। यहा तक कि उस हालत म सोन वाला मनुष्य बाईबल क शब्दो म "भयकर विषले साप को साथ लेकर सोता है।"

शास्त्रों में क्रोध की चाण्डाल स तुलना की गई है। उस पर एक कथा है पुराने जमाने की बात है। गगा नदी के किनारे कोई साधु एक सुदर आश्रम बनाकर रहता था। उनके साथ ही एक छोटी सी शिष्य मडली भी थी। स्नान ध्यान की सुविधा क लिये नीचे एक पक्का घाट किसी भक्त न बनवाया था। एक दिन साधु स्नान ध्यान क उपरात घाट पर बठकर जप कर रहे थे। इसी समय पास क गाव का पचम चमार उस घाट पर नहाने पहुच गया। नहान के बाद वह साधु स काफी दूर बैठकर अपने कपडे धोने लगा। पर सयोग से उसका छीटा उडकर साधु को लग गया। फिर क्या था, साधु के दिमाग का पारा गम हो गया। जप को बीच मे ही छोडकर उस चमार क पास आकर उस जोर से दो थप्पड जड दिये और बोले "देखकर कपडा नही धोता हरामी।

पाजी कहीं का !" चमार बोला "महाराज क्षमा कीजिए, अपनी तरफ से मैं बहुत दूर बैठकर ही कपड़े धो रहा था पर गलती से कोई छींटा चला गया होगा।'

उसके इन ठंडे छींटों से भी साधु को शान्ति नहीं हुई। वह गुस्से में बोले, 'पहले तो मुझे नहाये धोये को अपवित्र कर दिया और अब ऊपर से बातें बनाता है।" यह कहकर उसको दो थप्पड़ और जड़ दिए। चमार शरीर में तो साधु से कमजोर नहीं था लेकिन उसने बदले में गुस्सा नहीं किया। बस, हाथ जोड़कर चुप रहा। उसने सोचा कि कुछ भी बोलने से बाबा का गुस्सा बढ़ना ही है तब चुप रहना ही अच्छा।

साधु एक तो शूद्र के छींटे से ही मलीन हो गया दूसरे चमार का थप्पड़ तो उसके शरीर का स्पर्श हो जाने से तो अपवित्रता की हद ही हो गई। उसको दुबारा स्नान करना अनिवार्य ही था। इधर साधु जल में नहाने को बढ़ा उधर चमार भी अपनी जगह से गया जल में उतरा, इस पर साधु को अचम्भा हुआ कि यह पहले नहा चुका था, अब फिर नहाने क्यों उतरा! साधु यह सोच भी नहीं सकता था कि मुझसे छू जाने की वजह से इसने दुबारा नहाने की जरूरत समझी होगी।

साधु से न रहा गया। उसने पूछा, "अरे नीच, मैं तुझसे छू जाने की वजह से फिर नहा रहा हूं, पर तू क्यों नहाता है?'

वह बोला 'मैं भी छू गया हूं।"

'तू किससे छू गया है?"

चमार बोला, चांडाल से।'

अब तो साधु के क्रोध का ठिकाना न रहा उसने सुध बुध खो दी और चमार की ओर यह कहते हुए बढ़ा कि 'पापी कहीं का, तू मुझे चांडाल कहता है! यह मजाल तेरी।

चमार ने कहा "नहीं महाराज आपको तो मैं परम पवित्र मानता हूं स्वप्न में भी आपके लिये मेरे मन में वह भाव नहीं आ सकता। चांडाल तो आपका क्रोध है, जिसके स्पर्श के कारण मैं दुबारा नहा रहा हूं।' उसके इस उत्तर पर साधु को ज्ञान आया। वह बहुत शर्माया और चमार से अपनी नीच करतूत के लिए माफी मांगी।

यों तो क्रोध रोष या गुस्से के बारे में न जानने वाले थोड़े ही लोग होंगे क्योंकि हाट-बाट घाट घर सभी जगह इसके दर्शन होते रहते हैं। कितने ही घरों में तो हरदम इसका प्रदर्शन होता रहता है। कहीं घर का मुखिया दूसरों पर रोष कर रहा है, कहीं मां गुस्से में अंधी होकर बच्चों को पीट रही है, कहीं पति पत्नी पर अपना गुस्सा उतार

रहा है, कहीं पड़ोसी-पड़ोसी परस्पर आँखें तरेरते नजर आते हैं, कहीं हिन्दू मुसलमान अथवा हिन्दू सिख आपस में जूझ रहे हैं तो कहीं गुरजी पाठशाला में शिष्यों पर गज-तज रहे हैं। इस तरह क्रोध एक शासक की भांति सभी प्राणियों पर शासन करता दिखाई देता है। राजा रंक, बालक वृद्ध, युवा, नर नारी कोई भी इसके दायरे से बाहर नहीं है।

क्रोध का बुरा प्रभाव

हम जान या या अनजान क्रोध से होने वाले बुरे नतीजे से बच नहीं सकते। अनजाने आग पर पर धरने से कोई जलन से बच नहीं जाता। क्रोध को स्वाभाविक वृत्ति भी कह सकते है और अस्वाभाविक भी। स्वाभाविक तो इस अर्थ में कि ऊंचे से ऊंचे ज्ञान ज्ञान वाले व्यक्तियों में भी क्रोध, चाहे थोड़ा ही होता है, होता है और अस्वाभाविक इस अर्थ में कि एक ही परिस्थिति की उपस्थिति में एक को अधिक क्रोध आता है, एक को कम तथा बिल्कुल ही नहीं। कई मनुष्य स्वभाव से अधिक क्रोधी होते हैं कई कम। अतः इसे भूख, प्यास, नींद आदि की तरह स्वाभाविक नहीं मान सकते।

भूख, प्यास निद्रा आदि जीवन के साथ है पर क्रोध ऐसी वस्तु नहीं है। न खाने, न पीने और न सोने से आदमी अस्वस्थ हो जाता है, मर भी सकता है, पर क्रोध न करने, छोड देने से ऐसी कोई बात नहीं होती। उल्टे क्रोध करने से ही मनुष्य अस्वस्थ होता है और अधिक क्रोधी कभी भी लम्बी जिन्दगी नहीं पाता। क्रोध का शरीर पर कितना बुरा प्रभाव पडता है।

गुस्से की आग मनुष्य के बाहरी भाग को नहीं, भीतर को जलाता है। वह किसी अन्य व्यक्ति को नहीं स्वयं गुस्सा करने वाले को ही जलाती है। कोई आग इतनी तीव्रता से नहीं जलाती जितनी कि गुस्से की आग जलाती है। यह ऐसी अनोखी आग है कि जलता हुआ या जलाती हुई नजर नहीं आती कि बुझाया जा सके। यह विलक्षण आग मनुष्य की चमडी मांस और हड्डी को भेदती हुई आत्मन तक पहुंच जाती है। वह भीतर-ही भीतर क्रोधित व्यक्ति का सब कुछ राख कर देती है। क्या यह आश्चर्य की बात नहीं कि हम आग में हाथ नहीं डालते क्योंकि हम जानते हैं कि अगर आग में हाथ डालेंगे तो हाथ जल जायेगा। लेकिन लोग क्रोध के अग्निकुण्ड में पूरे के-पूरे कूद जाते हैं क्योंकि हम पता ही नहीं कि क्रोध की अग्नि भी हमें बुरी तरह जलाता है। वास्तव में गुस्से की आग धीरे धीरे जलाती है और हम गीली लकड़ी

की तरह सुलगते ही रहते हैं और इस तरह जलते है कि न कोयला हो पात है और न ही राख हो पाते है। अगर हम यह सब पता है आर फिर भी गुस्सा करते है तो फिर हमस बढकर मूर्ख कौन होगा ?

दार्शनिक सेनेका का कथन है "क्रोध शराब की तरह मनुष्य को विचार शू य और लकवे की तरह शक्तिहीन कर देता है। दुर्भाग्य की तरह यह जिसके पीछे पड जाता है उसका सवनाश करके ही छोडता है। क्रोध की हालत मे मनुष्य पहले तो कुछ जोश म आ जाता है और अपन अ दर बहुत अधिक शक्ति होने का अनुभव करता है पर क्रोध का खुमार टूटन पर वह शराबी की तरह बिल्कुल कमजोर हो जाता है आर आवेश की अवस्था मे किये हुए अनुचित कार्यों पर वर्षो तक पश्चात्ताप करता रहता है।"

आपन देखा होगा कि पास पडोस के लोग तो क्रोधी से घणा करते ही ह उसके अपन परिवार मे भी बराबर कलह छिडा रहता ह जिससे उसे कभी सुख शान्ति नही मिलती और सफलता तो उसके जीवन म कभी सामने आती ही नही। जिस मनुष्य पर क्रोध का भूत सवार हो जाता है, वह बुद्धि भ्रष्ट हो जाने के कारण सीधे माग को छोडकर गलत रास्ते पर चल पडता है और अ त मे तबाह और बर्बाद हो जाता है।

किसी चिर रोगी का सूक्ष्म निदान किया जाये, तो मालूम होगा कि उसका स्वास्थ्य गिरा रहने मे उसका क्रोधी स्वभाव भी एक बडा कारण रहा है और रोगी होने मे भी क्रोध का भाग कम नही रहा है। चित्त की सभी वृत्तिया हमारे स्वास्थ्य पर भला बुरा प्रभाव डालती हैं, लकिन बुरी वृत्तियो मे क्रोध सबसे ज्यादा हानिकारक प्रभाव डालता ह। क्रोधी तन से सुखी रहता है न मन से। क्रोधी जिस पर क्रोध करता है उसके मन मे दुख पैदा होता है अत प्रतिक्रियास्वरूप क्रोधी का भी बाद मे दुखी होना स्वाभाविक है।

डाक्टर जे० एस्टर नामक वैज्ञानिक न क्रोधाग्नि मे जलने वाली मानव शक्ति का हिसाब लगाकर बतलाया है "पन्द्रह मिनट क्रोध के रहने मे मनुष्य की जितनी शक्ति नष्ट होती है उससे वह साधारण अवस्था मे नौ घण्ट कडी मेहनत कर सकता है।' शक्ति का नाश करने क साथ क्रोध शरीर और विशेषकर चेहरे पर अपनी छाप छोडकर मनुष्य का सौन्दय नष्ट कर दिया करता है। क्रोध करत रहन से शरीर म जहा तहां नीली नसें उभर आती हैं, जवानी मे बुढापे के चिन्ह प्रकट हो जाते हैं, आख की कटोरी के नीचे काली धारी और गोलक म लाल

टार पदा हो जाते हैं। आप बाह्य प्रसाधन के साधनों से इन्हें ढकने या चेहरा सजाने का चाहे जितना प्रयत्न करें, पर क्रोध तो अन्दर से बराबर झांकता रहेगा।

डाक्टर दवा चाहे आपको बताएं या न बता सकें लेकिन आपको अपने रोग का प्रधान कारण अपनी मनोवृत्तियां में तलाश करना चाहिए। यदि आप रोगी हैं और आपको क्रोध की आदत है तो उस आदत से ही रोग आपको छोड़ेगा।

क्रोध से शारीरिक स्वास्थ्य को जो हानि पहुंचती है उनमें प्रमुख ये हैं (1) क्रोध से रक्त चाप में वृद्धि हो जाती है, चेहरा लाल हो जाता है और नसें ऊपर उठ आती हैं। (2) क्रोधी मनुष्य की तर्क शक्ति बहुत कम हो जाती है और कभी-कभी तो बिल्कुल गायब हो जाती है। (3) क्रोध से पाचन विकार उत्पन्न हो जाते हैं। कभी-कभी तो यह पाचन क्रिया को बिल्कुल ठप्प कर देता है। इसीलिए भोजन के समय प्रसन्न चित्त रहना जरूरी समझा जाता है। (4) क्रोध से हृदय पर अतिरिक्त भार बढ़ जाता है।

ध्यान रहे, क्रोध भी एक तरह का घातक मानसिक रोग है। यह मनुष्य को घुला-घुलाकर मार डालने वाले दमा, मधुमेह आदि रोगों से कम भयकर नहीं है। क्रोध की अवस्था में शरीर में कई तरह के विष की भी उत्पत्ति हुआ करती है जो भीतर के अंगों को जला डालते हैं। न्यूयार्क में कुछ वैज्ञानिकों ने चूहे के शरीर में क्रोधी मनुष्य का थोड़ा रक्त पहुंचाकर क्रोध से उत्पन्न विषाक्तता का परीक्षण किया था। उन्होंने देखा कि बाईस मिनट बाद चूहा मनुष्य को काटने दौड़ा, पचीसवें मिनट पर अपने को काटना शुरू कर दिया और एक घण्टे के अन्दर पैर पटक पटककर मर गया।

डॉक्टर अरोल और केनन अनेक परीक्षणों के बाद इस परिणाम पर पहुंचे हैं कि क्रोध के कारण उत्पन्न होने वाली विषाक्त शर्करा पाचन शक्ति के लिए सबसे खतरनाक होती है। यह रक्त को विकृत कर शरीर में पीलापन, नसों में तनाव, कटि शूल आदि पैदा कर देती है और शरीर में खुश्की ला देती है।

लोग शराबी को तो बुरा मानते हैं, क्रोधी को नहीं। अगर सच पूछिये तो क्रोधी व्यक्ति शराबी से भी बुरा है। शराब तो पीने पर नुकसान करती है और यह बिना पिये ही सत्यानाश करता है। किसी ने ठीक ही कहा है "मनुष्य का पहला शत्रु क्रोध है। दूसरे तो बाहर से चोट करते हैं, पर यह तो शरीर में रहते हुए भी देह का विनाश करता

है, जसे लकडी मे रहने वाली आग लकडी को ही जलाकर खाक कर देती है।

दुनिया मे जो बडी बडी लडाइया लडी गई हैं, उनके मूल मे क्रोध की भावना काम कर रही थी। ससार को लडा मारने वाले दम्भी राक्षसवत्ति नेताओ को ऐसे ऐसे हथकण्डे आते हैं कि ये धम की, देश-भक्ति की, स्वतन्त्रता की, समता की दुहाई देकर जनसाधारण को विक्षिप्त पागल-सा बनाकर लडाई की आग मे झोक देते हैं। इस उत्तेजक प्रचार के कारण, जिनसे हमारा कोई बैर नही होता उन्हें भी, हम अपना जानी दुश्मन मानन लगते हैं।

हमारे कल्याण के लिए आवश्यक ह कि हम क्रोध पर नियन्त्रण रखें। थोड काल के क्रोध मे ही जीवन भर का दुःख पदा हो जाता है। कोई तक कर सकता है कि यदि बुराई करने वाले को दण्ड न दिया जाए तो दुनिया मे बुराई कैसे रुकेगी ?

तक तो ठीक है पर दण्ड को देने का अधिकारी कौन है ? जो अपने आपे में हो अर्थात उत्तेजना की स्थिति मे न हो। जज न्यायालय मे मुकदम मे दोनो पक्षो को सुनने और व्यक्ति को अपराधी पाय जान पर कडी से कडी सजा—फासी तक—देता है, पर उसे आरोपी व्यक्ति पर कि ी तरह का गुस्सा नही होता है। जज को तो फासी देन का अधिकार है, लेकिन हर आदमी मौत की सजा देन लगे, तो सारे समाज का नाश ही हो जाये।

किसी सन्त न ठीक कहा है, 'यदि क्रोध रूपी दुश्मन को जीत लिया तो सारे दुश्मनो का जीत लिया।"

क्रोध पर नियन्त्रण कैसे करें !

क्रोध के कारण होने वाली मत्यु के उदाहरण तो प्राय सामने आते ही रहते ह। आत्महत्या या तो और कारणो से भी होती है, पर मुख्य कारण क्रोध का आवेग ही होता है। इन्हीं सब बातो को दृष्टि म रखकर कहा जाता है कि 'जो मनुष्य प्राय क्रोध का शिकार होता रहता है वह मृत्यु को साथ लिए फिरता है।' क्रोध करने पर हर बार शरीर को कुछ न-कुछ क्षति अवश्य पहुचती है और थोडी-बहुत आयु भी क्षीण होती ही है। इसीलिए प्राचीन नीतिकारो न कहा है "जिसन क्रोध की अग्नि हृदय मे प्रज्वलित कर रखी है, उसके लिए चिता की आवश्यकता नहीं पडेगी।'

एक प्राकृतिक चिकित्सक को एक बहन ने अपन क्रोधी स्वभाव का

उल्लेख करते हुए लिखा, "क्रोध से तो मैं बहुत परेशान हूँ। जरा-जरा सी बात पर दिमाग चिढ जाता है। अपने पति की तो कोई बात मैं बर्दाश्त करने को तयार नही हू। उनकी जरा जरा सी बात पर जी करता है कि आत्महत्या कर लू। आप ऐसी तरकीब बताए कि जिससे इतना क्रोध न आये। मुझको बच्चो या नौकरो पर क्रोध आता है, तो वह दो दो दिन भी शान्त नही होता। मेरी यही इच्छा रहती है कि वे मेरा खुशामद करें और अपना कसूर मानें। लेकिन जब वे परवाह नहीं करते, तो उस वजह से मुझको और झुझलाहट रहती है जिससे मेरा सिर बहुत दुखने लगता है और रात का ठीक तरह से नीद भी नही आती।'

इस अकेली बहन की ही नही, अनेक बहनो और भाइयो की क्रोध ने यही दशा कर रखी होगी। वे सभी इसका उपाय जानना चाहते होंगे लेकिन आफत तो यह है कि स्वस्थ चित्त दशा मे सोचे-बतलाये हुए उपाय क्रुद्ध दशा मे भुला दिये जाते है और कम ही काम मे लिए जाते हैं। इसका दौरा ऐसा तुरत फुरत आता है कि पता भी नही चलता कि कब आया। परिणाम अलबत्ता उसका स्थायी होता है। कभी कभी तो मिनट-भर के क्रोध का नतीजा मुद्दतो भोगना पडता है।

अस्तु, क्रोध के छा जाने से बचने के लिए मनुष्य की वाचिक और मानसिक शुद्धि के लिए नियमित मौन अत्यन्त आवश्यक वस्तु है। वह वाणी का सयम करे। वाणी के सयम से, वचन की स्वच्छदता से बोली की कठोरता से, ससार म कितने अधिक झगडे, अशान्ति, रक्तपात और मुकदमबाजिया होती है, यह बताना व्यर्थ है।

मनुष्य का क्रोध उसका अहकार, उसकी तमाम क्षुद्र वृत्तिया वाणी के द्वारा ही प्रत्यक्ष होकर जीवन मे कलह का बीजारोपण करती हैं। सात्विक वाणी के जरिये—मिष्ठ भाषण के द्वारा एक ओर जहा ससार मे प्रेम की गगा बहती है, वहा तामसिक वाणी के जरिये भाषण के द्वारा जीवन मे ईर्ष्या और द्वेष के कुल्हाडे चलते है।

वाणी के इस असयम पर विजय प्राप्त करने के लिए हमारे आचार्यों ने मौन' का बडा सुन्दर तरीका बतलाया है। उन्होने कहा है कि नियमित जीवन बिताने वाले व्यक्ति को सप्ताह मे एक दिन अथवा महीने मे एक दिन बिल्कुल 'मौन' रहना चाहिए। मौन के दिन वाणी पर पूर्ण सयम रखना चाहिए। किसी से बोलना नही चाहिए। एकाग्र चित्त होकर आत्मा और परमात्मा का चिंतन करना चाहिए। पिछले सप्ताह या महीने मे वचन के द्वारा किसी को क्लेश पहुचाया हो किसी से लडाई की हो तो उस मनोदशा पर चिंतन कर उस पर पश्चात्ताप

करना चाहिए। भविष्य मे फिर निरथक क्रोध न आय इसके लिए परमात्मा से प्रार्थना करनी चाहिए।

इस प्रकार नियमित मौन सेवन से मनुष्य को अपनी बुरी वृत्तियां— क्रोध, मान, माया, लोभ इत्यादि—पर विजय प्राप्त करने की शक्ति प्राप्त होती है। उसके मुखमडल पर समता और शान्ति का प्रकाश प्रकट होता है उसकी शारीरिक और मानसिक शक्तियो का खजाना बढता है, उसका यौवन चिरस्थायी होता है। महात्मा गाधी इस बात के प्रत्यक्ष उदाहरण है। वे सप्ताह मे एक दिन नियमित मौन रखते थे।

बस क्रोध से बचन का सबसे कारगर उपाय है, क्रोध के कारण का पता लगाने का प्रयत्न करना। इसका आरम्भ मूर्खता, दुर्बलता या मानव स्वभाव की अनभिज्ञता के कारण हुआ करता है। किसी के कहना न मानने या इच्छा के विरुद्ध काम करने पर हम आपे से बाहर हो जाते हैं और उस पर बरस पडते हैं। हमे यह ज्ञान नही रहता कि प्रत्येक का स्वभाव और विचार दूसरो से भिन्न होते हैं। मनोविज्ञान के इस सिद्धान्त को याद रखें तो हम क्रोध से बचे रह सकते हैं।

क्रोध को शात करने के कुछ और उपाय भी हैं

1 क्रोध उत्पन्न होने की सम्भावना प्रस्तुत होने पर सावधान हो जाइए, कही अन्य स्थान चले जाइये, प्रसग बदल दीजिये या अपना मुह बन्द कर किसी अन्य विषय पर ध्यान ले जाइये।

2 अगर क्रोध का आरम्भ हो रहा हो तो उससे ध्यान हटाने के लिए एक से दस तक गिनती गिन जाइये और क्रोध ज्यादा हो गया हो तो सौ तक गिनना शुरू कर दीजिए।

3 कुछ लोग क्रोध आ जाने पर पेशाब करने चले जाते हैं, जिससे शरीर से उत्पन्न हुई गर्मी पेशाब के साथ निकल जाती है।

4 क्रोध आने पर एक गिलास ठडा पानी पी लेना या स्नान कर लेना भी इसे शान्त करने मे कारगर होता है।

5 एक उपाय विनोबाजी बतलाते हैं, "क्रोध आये तब मुह मे मिश्री डली डाल लो ज्यो ज्यो डली पिघलेगी, क्रोध भी पिघलता रहेगा।"

6 महात्मा गाधीजी ने क्रोध से बचने के लिए अचूक उपाय बताया है, "अपने किसी काम के लिए दूसरो से मत कहो। सदा ईश्वर को याद रखो।"

इस तरह क्रोध पर विजय प्राप्त कर लेने से सभी बुराइयो से तो बच ही जाएगे, आपको अपार हर्ष भी होगा। अस्तु अपने मनोभावो पर शासन करने और अपने स्वभाव मे माधुर्य लाने का प्रयत्न कीजिए।

19

चिन्ता छोडो सुख से रहो

"चिंता करने से कोई भी विपत्ति नही टली है।"

—लार्ड बेकन

चिंता को आजकल हमारे युग का अभिशाप कहा जाता है। यह मानसिक रोग सबसे अधिक फैला हुआ है। चिंता का चक्र हमारे मस्तिष्कों हृदयों व घरों को बुरी तरह कुचल रहा है। कोई भी व्यक्ति ऐसा नही जो आधुनिक संसार की जिम्मेदारियों और उलझनों का सामना करने में किसी-न किसी समय अपने आपको असहाय न पाता हो।

शरीर विज्ञान की नवीनतम खोजों से वैज्ञानिकों ने यह साबित कर दिया है कि चिंता से बढकर आज के मनुष्य का और कोई बडा शत्रु नही हो सकता। चिंता करने वाले व्यक्तियों को जीवन के महत्व पूर्ण कार्य करने का समय ही नही मिलता। उनका सारा समय तो वस्तुत व्यर्थ की उधेडबुनों मे ही निकल जाता है। कई व्यक्ति सारे समय भय और चिंता से त्रस्त परेशान रहते हैं इसलिए जागते हैं तथा उनकी भावनाओं मे आन्तरिक संघर्ष चालू रहता है। अनेक व्यक्ति तो भय और चिंता को अपना स्थायी मेहमान बना लेते हैं।

अमेरिका के बारे मे एक विशिष्ट यात्री ने एक बार कहा था— 'अमरिका मे सुविधाएं हर जगह हैं, परन्तु आनन्द कही नही। जीवन को आर्थिक लाभ की चिंता और आर्थिक हानि के दुख ने पागल कर रखा है।' दूसरे शब्दों मे, संसार मे अमेरिका के निवासियों को भोजन, वस्त्र व ऐशो आराम की सबसे अधिक सुविधा है, परन्तु वे संसार में सबसे अधिक चिंताग्रस्त हैं। उनके दिलों में हमेशा भविष्य के खतरों की आशंका बनी रहती है।

आज हम कितनी जल्दी जीवन को थकान से भर देते हैं! कितनी तेजी और शीघ्रता से हम प्रत्येक पदार्थ को पा लेने की चिंता करने लगते हैं! जीवन में तेजी इतनी बढ गई है कि मालूम होता है प्रत्येक मनुष्य अपने निश्चित समय पर पहुंचने को 'लेट' हो रहा है। हम हर एक मनुष्य के चेहरे पर जल्दबाजी और भीड की दुश्चिन्ता की रेखाएं

पात हैं। दूसरी ओर, हम अपने यन्त्रों की शक्ति को अधिकतम बढ़ाने के लिए प्रयत्नशील हैं। इस अनियन्त्रित दौड़ में हमारे शारीरिक ढांचे झुक गए हैं असमय ही बाल सफेद हो रहे हैं बेचनी बढ़ रही है, असन्तोष बढ़ रहा है। हम अपनी रोटी कमाते हैं पर उसे हजम करने की शक्ति हममें शेष नहीं बची। हमारी अत्यधिक उत्तेजित नाड़ियां शीघ्र ही चिड़-चिड़ी हो जाती हैं। इससे हमें शीघ्र बुरा मानने, शीघ्र नाराज होने या शीघ्र तंग आ जाने का स्वभाव बन जाता है। जबकि यह आदत हमें समाज से दूर करती है, अन्य शब्दों में, हमें असामाजिक बनाती है।

चिंता और भय क्या हैं

आइए सबसे पहले हम यह जान लेना चाहिए कि आखिर ये चिंता और 'भय' क्या हैं? इनके रूप अनेक प्रकार के हो सकते हैं। उदाहरणतः कोई व्यक्ति बेकारी से भयभीत है, तो दूसरा बीमारी से तीसरा दुर्घटनाओं से चौथा मौत से तो अन्य किसी शत्रु के दुर्व्यवहार से। इस तरह संसार का कोई भी व्यक्ति, चाहे वह किसी राज्य का शासक हो या भिखारी चिंता या भय से किसी न किसी रूप में अपने को घिरा पाता है।

डॉ० जॉन केनेडी के मतानुसार 'चिंता मन की एक ऐसी आरा-कशी क्रिया है, जो कार्य में प्रकट नहीं होती या हो सकती। यदि आपने कभी आरी इस्तेमाल की हो तो आपको मालूम होगा कि यह किस प्रकार आगे-पीछे, आगे पीछे जाती है। उसकी आवाज बड़ी कर्कश होती है। यह नाड़ियों में कसाव उत्पन्न कर देती है। यह चिंता का एक उपयुक्त चित्र है। यदि हम मानसिक क्रिया का चित्र खींचना चाहें तो इसका यह ठीक नमूना है—आगे पीछे, आगे पीछे यूं ही मन चला करता है। चिंतित व्यक्ति के स्वभाव में एक विशेष प्रकार की कर्कशता आ जाती है और स्नायुओं में खिंचाव-तनाव उत्पन्न हो जाता है।"

लगातार चिंता करते रहने के कारण अनेक व्यक्तियों का स्वास्थ्य चौपट हो जाता है और आयु भी क्षीण हो जाती है। इसलिए लोग चिंता को चिता से अधिक दाहक—जलाने वाला कहा करते हैं। चिंता के हृदय में जड़ जमा लेने पर मनुष्य में चिड़चिड़ापन उत्साहहीनता और नैराश्य आ जाता है। इन सबके परिणामस्वरूप जो रोग या अस्वस्थता प्रस्तुत होती है, उसकी तो बात ही अलग है।

चीनी दार्शनिक लाओत्जे ने चिंता की भयंकरता का इन शब्दों में चित्रण किया है चिंता खूंखार मकड़े की तरह है। मकड़े के जाल में

जहा एक बार मक्खी फस गई, वहा फिर उसका छुटकारा कठिन है। ज्यो-ज्यों वह बाहर निकलने की कोशिश करती है त्यो त्यो वह खिचकर मकड़ के जाल मे ही खिचती चली जाती है। चिंता के शिकार मनुष्य की भी यही दुर्गति होती है।'

बीचर का कथन है—'मनुष्य को काम की अधिकता नहीं मारती, चिंता मारती है। काम तो स्वास्थ्य प्रदान करने वाली वस्तु है।' आप किसी मनुष्य पर, साधारण अवस्था म, उसकी शक्ति से अधिक बोझा नहीं लाद सकते, अर्थात् आप किसी मनुष्य की शक्ति से अधिक काम उससे नही करा सकते। चिंता मनुष्य की शक्तियो की तेज धार को कुन्द कर देती है। कोई भी यन्त्र गति से नष्ट नही होता, विघटन से नष्ट होता है।

उत्तरदायित्व की कठिनाइया, दुख अथवा दुघटनाए मनुष्य के जीवन को अन्धकारमय नहीं बनाती। वह तो मामूली-सी चिंता से ही तिल तिल करके क्षीण कमजोर होता रहता है। इसी स जीवन आनद हीन और सूना सूना बन जाता है। इन छोटी छोटी चिंताओ से मन की लचक समाप्त हो जाती है और फिर भी जीवन उपयोगी काय एक इच भी आगे नहीं बढता। अत ध्यान रखिये— चिंता ने आज तक कभी किसी काम को पूरा नहीं किया।'

चिन्ता से स्वास्थ्य को हानि

चिन्ता किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य को चौपट करती है और हमारे शरीर को अनकानेक रोगो का घर बना देती है? चिन्ता के कारण ही किस प्रकार हमारा मस्तिष्क ठीक काम करने योग्य नही रहता, जिसके कारण हमारे काय असफल होने लगते हैं। इन सभी बातो पर वैज्ञानिक रूप से खोज व परीक्षण किय गए हैं। उनके अनुसार, चिन्ता करने स शरीर पर ये प्रभाव होते हैं

(1) सवप्रथम चिन्ता उस व्यक्ति की पाचन क्रिया को धीमा कर देती है जिससे भोजन अच्छी तरह नही पचता और फलस्वरूप कब्ज हो जाता है। पेट मे कब्ज रहने से विषली गैस उत्पन्न होती है जिससे हृदय फेफड आदि महत्त्वपूण अगो पर बहुत ज्यादा भार बढ जाता है। इस कारण शुद्ध रक्त का निर्माण भी ठीक से नही हो पाता और शरीर मे अनक रोगो के लिये स्थान बन जाता है।

डॉ० जकोबी के शब्दो मे— चिन्ता का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है? वही जो एक बन्दूक की गोली का या तलवार की चोट का।

चिन्ता तो निश्चित ही मार डालती है । यह ठीक है कि यह गोली या तलवार की तरह शीघ्र नही मारती बल्कि धीरे धीरे मारती है, पिछली शताब्दी मे युद्धो मे उतने लोग नही मरे जितने चिन्ता से ।"

द्वितीय, चिन्ता के कारण स्नायुविक सस्थान मे उथल पुथल हो जाती है, जिसके कारण अनेक काल्पनिक भयो मे मन विश्वास करने लगता है । इससे स्वभाव चिडचिडा हो जाता है, जो हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनो के लिए अहितकर है ।

डॉ० जार्ज विलियम के शब्दो मे—"चिन्ता शरीर के अन्दर ऐसे अदृश्य घाव करती है, जिसका प्रभाव मस्तिष्क के कुछ जीव कोष्ठो पर पडता है । धीरे धीरे वह प्रभाव नाडियो मे फैलता है और रोग निकट आते हैं तथा दुर्विचार से ज्ञान-तन्तु निर्बल हो जाते हैं । जो मनुष्य अपनी चिन्ता के फलस्वरूप हुए उद्वेगो और विकारो का नियन्त्रण नही कर पाता, वह मृत्यु को बुलाता है ।"

तृतीय चिन्ता मस्तिष्क को भी शान्तिमय और स्थिर नहीं रहने देती । उस पर उलझाव के घने बादल छा जाते हैं जिससे स्पष्ट विचार कर सकना असम्भव हो जाता है । ऐसे मस्तिष्क के लिये यह असम्भव है कि वह स्पष्ट और सही बात विचार सके । इसके फलस्वरूप ऐसे मस्तिष्क द्वारा जो निर्णय लिये जाते हैं वे अक्सर गलत होते हैं । यदि मनुष्य चिन्तामुक्त होगा, मस्तिष्क स्वच्छ और स्पष्ट होगा, तो ऐसा व्यक्ति जो भी निर्णय लेगा, वह साधारणत ठीक होगा ।

आर्थर सामर्स ने इसका उपयुक्त चित्र इन शब्दो मे खीचा है—"चिन्ता मस्तिष्क म बहने वाली धारा है । यदि इसे बढने दिया जाये, तो खाडी सी बन जाती है, जिसमें अन्य उपयोगी विचार भी गिरकर डूब जाते हैं ।'

एक स्वस्थ मस्तिष्क कभी कभी होने वाली चिन्ता को सहन कर सकता है, लेकिन किसी एक ही विचार पर जोर देने अथवा गहरी चिन्ता से मस्तिष्क मे होने वाले घावों का मुकाबला नही कर पाता । चिन्ता का यान्त्रिक प्रभाव भी इसी प्रकार है कि मानो मस्तिष्क को खोलकर उसके ऊपर एक छोटी सी हथौडी की लगातार चोट की जा रही हो । इसका परिणाम अन्त मे यही होता है कि मस्तिष्क के तन्तु विघटित होकर अपनी काय शक्ति खो बठते हैं ।

चतुर्थ, चिन्तित व्यक्ति से लोग दूर भागते हैं, जिससे उसे दूसरों के सहयोग से वचित होना पडता है । इसके कारण उसे अपने कार्यों म असफलता का मुह देखना पडता है ।

एक विद्वान के अनुसार, "अधिक दूरदर्शिता ऐसी वस्तु है जिससे लोग सोचने और चिन्ता करने लग जाते हैं। अगले-से अगले पद क्या होगा इस चिंता में लोग अपनी कार्य शक्ति तथा तेज को गवाकर ठंडे पड जाते है, उनका उत्साह मारा जाता है, वे निश्चेष्ट हो जाते हैं और वही के वही पडे रह जाते है।"

वर्तमान समस्याओ से जूझने में शायद ही कभी स्नायु-कष्ट होता होगा, परन्तु आने वाले कष्टों व सकटों की आशका और चिन्ता से वह अवश्य होता है। जो बहुत दूर की चिन्ता करते हैं, उनका मस्तिष्क थक जाता है। वे पहाडी के पास पहुचने से पहले ही उस पर चढाई करना शुरू कर देते हैं। आज की उन्नति मे वे चिन्ता द्वारा जान बूझकर एक बाधक दीवार खडी कर देते है।

एक अभिनेत्री ने एक बार कहा था—"चिन्ता हर प्रकार की सुन्दरता की शत्रु है।' पर उसे यह भी कहना चाहिए कि वह हर प्रकार के स्वास्थ्य की शत्रु है।

सेनेका ने ठीक ही कहा है—"जो समय से पहले चिन्ता करता है वह आवश्यकता से अधिक चिन्ता करता है।"

अस्तु, विचार करें कि चिंता से आखिर क्या हाथ आयगा? जो रही सही शक्ति और मानसिक सन्तुलन होगा वह भी नष्ट हो जायगा। चिंता आपकी उमग उत्साह शक्ति और आत्मविश्वास को पगु बना देगी। चिंता करते रहने से आपकी गुत्थियां सुलझने के बजाय और अधिक उलझ जायेंगी। ध्यान रहे, परेशानी जहा मौत का बुलावा देती है, वहा आशादायी विचार नवजीवन प्रदान करते है। अतएव सुन्दर स्वास्थ्य और जीवन मे सफलता प्राप्त करने के लिए चिंता करना छोडें और मन को स्थिर बनायें।

चिन्ता का आधार क्या है?

चिंता का रोग बहुव्यापक अवश्य है पर यह घातक चिन्ता विपत्तियो दुखो और जीवन के कटु अनुभवो से उत्पन्न नही होती। इन सबका शरीर पर चाहे जैसा असर पडे—झुर्रियां पड जायें मस्ती गायब हो जाए यहा तक कि जीवन शक्ति भी क्षीण हो जाए, पर ये चीजें ऐसी नही हैं कि बहादुरी और धैर्य के साथ इनका सामना न किया जा सके। चिंता का आधार इतना बडा नही होता, वह अक्सर जरा जरा सी बातो के लिए परेशान होने और तुच्छ बातो के लिए भी बहुत अधिक परवाह करने का परिणाम हुआ करती है।

लगभग ढाई हजार साल पहले यूनानी दार्शनिक पेरेक्लोज ने कहा था, "हमारी बडी मानसिक निर्बलता यह है कि हम छोटी छोटी बातो की चिन्ता मे बठे रहकर अपना समय नष्ट करते रहते है।' इस सदभ म चेतावनी देते हुए ब्रिटिश प्रधानमन्त्री डिजरायली न कहा है—' जीवन छोटी छोटी बातो पर चिंता करते रहन के लिए नही है। जीवन महान् है, वह तुच्छ बातो पर चिंता करते रहने के लिए हरगिज नहीं बना है।'

चीनी दार्शनिक-लेखक लिन यू ताग न लिखा है—' ससार म व्यक्तिगत और पारिवारिक अशांति का मुख्य कारण चिंता है और चिंता का कारण है—अकमण्यता एव कतव्यपालन मे त्रुटि तथा शिथिलता। ससार मे सबसे अधिक असन्तुष्ट और दुखी व्यक्ति वे हैं जिन्हे किसी भी काय के प्रति दिलचस्पी नहीं है। सच्चा सुख शारीरिक शक्ति मे नही, बल्कि मानसिक सतोष के देव दुलभ आनन्द का अनुभव केवल वे ही लोग प्राप्त कर सकते है जो प्रतिदिन अपना काम निर्दिष्ट समय पर और पूरी लगन और योग्यता के साथ करत है।'

दार्शनिक स्पिनोजा न समकालीन वैज्ञानिको से कहा था—' किसी समस्या पर बहस करने स पहले उस पर अच्छी तरह विचार कर लिया करो। चिंता या परेशानी भी एक समस्या ही है। यह अनुभव का परिणाम है। चिन्तित व्यक्ति के निकट रहने वाला भी चिंतित और उदास रहने लगेगा और अगर काफी दिनो तक साथ साथ रह तो चिंता विशेषज्ञ बन जायेगा और बराबर अपनी चिंताओ मे डूबा रहेगा।"

प्रा० डारविन का कहना ह कि "अभ्यास से ही कुछ सीखा जा सकता है और किसी काम का बार बार करना ही अभ्यास है। जब कोई क्रिकेट खेलता, स्पेड सीखता अथवा हल चलाता है, तो वह इन कामो का अभ्यास करता है। इसी प्रकार जब कोई बार-बार चिंता करता है, तो वह चिंतित रहने का अभ्यास करता है।'

पर याद रखने की बात यह है कि जो कुछ सीखा जाता है, वह भुलाया भी जा सकता है। अगर हम चिंता के विषय से अपने मन को हटा लें तो निश्चय ही चिंता स भी हमारा पीछा छूट जायेगा। अमरिका के एक प्रमुख डाक्टर ने 'मेडिकल टाक' नामक पत्रिका मे लिखा है—' वर्षों के अनुभव के बाद मैं इस परिणाम पर पहुचा हू कि दुख और चिंता दूर करने के लिए 'भूल जाओ' से बढकर कोई दवा नही है। अगर तुम शरीर और मन से स्वस्थ रहना चाहते हो तो अस्वस्थता लाने वाली सारी बातें भूल जाओ।"

हम जीवन के बहुत बडे भाग को एकदम मुट्ठी मे कर लेने की कोशिश

करते हैं, क्योंकि हम सारे जीवन को एक ही समझते हैं, पर वास्तविकता यह है कि हम एक ही दिन मे सम्पूर्ण जीवन व्यतीत नही करते। जीवन तो मीनाकारी के समान है जिसमे एक मणि के बाद दूसरा और दूसरे के बाद तीसरा अर्थात् अनेक मणिया अलग-अलग जडी होनी चाहिए।

यदि एक घडी का साल भर का समय जोडकर उसके ऊपर लिख दिया जाए और उसे बन्द कर दिया जाए तो वह घडी घडी नही रह जाती है। आज के कष्ट हमे दुःख नही देते बल्कि कल के आने वाले सप्ताह के और आगामी वर्ष के सम्भावित कष्ट हमारे बालो को सफेद करते हैं हमारे चेहरे पर झुर्रियाँ डालते हैं हमारी रफ्तार को रोक देते हैं।

एक माता ने एक बार यह बात कही थी कि यदि मैं अपने बच्चो की चिंता न करू तो यह हृदयहीनता मालूम होती है। यह ठीक है कि स्त्रियां अपने बच्चो को बडे कष्ट और चिंताओ से पालती है। किंतु समस्या तो तब उठ खडी होती है, जब वे अपनी समस्याओं और कष्टों को भी चिंताओ की तरह पालने लगती है। लेडी हालैण्ड का कथन है कि "पालने से कष्ट और चिंतायें बडी हो जाती हैं।'

इच्छा-शक्ति काम मे ले

वर्तमानकाल मे रोजाना के जीवन के किसी न किसी डगर पर परेशानी से सामना होना तो सम्भव है, परन्तु उस चिंता को लेकर बैठ जाना और उसके सम्बन्ध मे गहरे सोच विचार मे डूबे रहना, समय को नष्ट करने के सिवा और कुछ नही है। मनुष्य के स्नायुविक संस्थान मे चिंता विष का प्रभाव रखती है जिससे विचार धारणा समाप्त सी होने लगती है और धीरे धीरे आगे जाकर स्नायु भी कार्य करने योग्य नही रहते। प्रख्यात मनोवैज्ञानिक प्रो० विलियम जेम्स का कहना है कि यदि आप दिन भर चिंतित अवस्था मे बैठे रहेगे और बोलते समय वही [illegible] भरी आवाज मे बोलेंगे, तो इसका आपके शरीर के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव होगा।

किसी पत्रकार ने एक बार अंग्रेजी सेनापति फील्ड मार्शल वैवल से उनके सैनिक जीवन की सफलता का रहस्य पूछा। वैवल ने बतलाया कि 'बुरी से बुरी परिस्थितियो मे भी मैं किसी तरह की चिंता को अपने पास फटकने नही देता।' पत्रकार को इस बात से पूर्ण सन्तोष नही हुआ। उसने फिर पूछा 'मान लीजिए, किसी युद्ध मे आपकी मुट्ठी भर सेना चारो तरफ से शत्रुओ से घिर जाये तो क्या इस कठिन परिस्थिति मे भी आप चिंता मुक्त रह सकेंगे ?" अंग्रेज सेनापति ने इस

प्रश्न का जो उत्तर दिया वह स्वर्णाक्षरों में अंकित करने योग्य है। उन्होंने कहा—'चिन्ता करने से कोई भी विपत्ति नहीं टली है।"

उपन्यास सम्राट मुंशी प्रेमचंद ने चिंता करने वालों के बारे में कितना ठीक लिखा है—'भावी विपत्ति आती है, तो उनकी विचारशक्ति ही मर चुकी होती है और आत्म रक्षा का रास्ता खोजने के बजाय वे हिम्मत हार तथा निष्क्रिय होकर विपत्ति एवं उसके हौवे के सरल शिकार हो जाया करते हैं।"

यह सही है कि चिन्ता से सदैव मुक्त रहना सरल काम नहीं है, फिर भी विश्वास करिये कि यह असम्भव नहीं है। इच्छा शक्ति सदा विजयी होती है। हम चाहें तो अभ्यास द्वारा इसका विकास कर सभी कार्यों को करने में समर्थ हो सकते हैं। मानस शास्त्रियों ने इस व्यापक रोग को दूर करने के उपाय भी खोज निकाले हैं। महात्मा ईसा का उपदेश था—'कल की चिंता मत करो', पर इसका वास्तविक अभिप्राय बहुत कम लोग समझ पाते हैं।

सर विलियम ओसलर ने एक बार येल विश्वविद्यालय के छात्रों के सामने भाषण करते हुए कहा था— 'जिस तरह जलपोत का कप्तान बटन दबाकर जहाज के कमरों को ऐसा बन्द कर देता है कि उनमें कहीं से भी पानी का प्रवेश न हो सके, उसी प्रकार आप भी अपने मस्तिष्क के कमरों को बन्द रखना सीखें। आपके जीवन की अनेक पुरानी दुखद कटु और चुभने वाली यादें दबी हुई पड़ी हैं। आप भी अपने मस्तिष्क के कमरों को बन्द कर इन कटु अनुभूतियों को उनके भीतर प्रवेश करने का अवसर मत दीजिये। उनकी पीड़ा, वेदना और हाहाकार की काली छाया वर्तमान पर मत पड़ने दीजिये। मन के कमरे में मृत 'कलों' और भूतकाल के मुर्दों को दफना दीजिए।

'इसी प्रकार मन का वह कमरा भी बन्द कर दीजिये, जिसमें भविष्य के लिए मिथ्या भय शंकाएं और नैराश्यपूर्ण विचार एकत्र हैं। इस प्रकार भविष्य को भी मन की कोठरी में मजबूती से बन्द कर दीजिये। मरे हुए अतीत को अपने मुर्दे दफनाने दीजिये। आने वाले कलों को भी मन की कोठरी में मत आने दीजिये। बीते हुए दुख दायी 'कल' और डरावनी सूरत दिखाकर भविष्य में आने वाले 'कल' का बोझ इतना अधिक होगा कि आपका वर्तमान कटुता नीरसता और चिंता से परिपूर्ण हो उठेगा। इसलिए आप केवल 'आज' का खयाल रखिये। यह उल्लासपूर्ण 'आज' ही आपकी निधि है, यह आपके पास है, आपका यह साथी है—इसकी प्रतिष्ठा कीजिये, इससे खूब खेलिये

और इसे अधिक-से अधिक उल्लासपूर्ण बनाइए। 'आज' जीवित चीज है। इसमें वह शक्ति है, जो दुखद कल को भुलाकर भविष्य के मिथ्या भयों को नष्ट कर सकता है।"

'आज' में काम करिये—अनदेखी मुसीबतों की चिंता करने की बजाय क्यों न अपने वर्तमान सुख पर आनन्द मनाया जाए? इमर्सन का कहना है—"मैं भविष्य में महलों से आनन्द मनाता हूं क्योंकि इससे मुझे आराम मिलता है। मैं यह कल्पना नहीं करता कि मुझे भविष्य के नर्क में रहना पड़ेगा। रोजाना चिंता द्वारा गड्ढे खोदकर मैं अपने को दयनीय बनाना नहीं चाहता।"

चिन्ता से मुक्ति का मार्ग

जब कभी आपको चिन्ता का सामना करना पड़े, तो तुरन्त उसका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण कीजिए। अक्सर हमारी चिन्ता का विषय भविष्यकाल से होता है। यद्यपि सफल और सुखी जीवन का रहस्य यह है कि हम 'आज' का ख्याल करें और सद्बुद्धि से काम लेकर आज की कठिनाइयों पर काबू पायें तथा परिस्थिति का सामना करें। जब हम जानते नहीं कि कल क्या होने वाला है, तो फिर हम व्यर्थ हो चिंतित क्यों हो? यदि आज का दिन हमने अच्छी तरह व्यतीत कर लिया है, तो विश्वास करिए कि कल का दिन भी उसी प्रकार अथवा उससे भी अच्छा गुजरेगा। आज का सफल अनुभव 'कल' के व्यतीत करने में सहायक होगा। इसलिए कहा जाता है कि कल जो गुजर चुका है, उसे वापस नहीं लाया जा सकता, आने वाले कल की किसे खबर? केवल 'आज का दिन' हमारा है।

नन्हे बालक के जीवन का अध्ययन करें। वह हम सबसे अधिक अपने जीवन में आनन्दित होता है। उसका सबसे बड़ा कारण यह है कि वह केवल आज का दिन व्यतीत करना जानता है, कल की उसे चिन्ता नहीं। हां यदि 'कल' में किसी प्रसन्नता की आशा हो, तो कल की सोचता है, किन्तु मग्न रहता 'आज' में ही है।

प्रत्येक वस्तु और समस्या को उसके यथार्थ रूप में देखने तथा अपनी इच्छा शक्ति की सहायता से भविष्य की चिन्ता छोड़ने का अभ्यास कीजिए और भविष्य का ध्यान छोड़कर 'आज' का अधिक से अच्छा उपयोग कीजिए। जो लोग भविष्य के सपने देखते व आशा रखते है उनका वर्तमान जीवन आनन्दपूर्ण नहीं होता।

केन बारनेस ने लिखा है—'मनुष्य भी कैसा मूर्ख प्राणी है कि वह

जीवन के सुख को भविष्य के लिये टालता जाता है। क्षितिज के उस पार सुदूर प्रदेश मे किसी गुलाब से भरे परे बाग के सपने देखा करता है। जबकि बाहर उसकी खिडकी के नीचे, पास ही गुलाब अपनी सुगध बिखेरते रहते हैं।"

स्टीफनली कॉक ने क्या खूब लिखा है—'हमारे जीवन का छोटा सा जुलूस कितना आश्चर्यजनक है। बच्चा कहता है—जब मैं बडा हो जाऊगा', तो क्या होगा ? बडा होकर वह कहता है—जब मैं जवान हो जाऊगा' और जवान होकर कहता है—'जब मैं शादी करूगा ?' परन्तु विवाह के बाद क्या होता है ? उस समय उसके विचार बदल जाते हैं —जब मैं बूढा हो जाऊगा।' और जब बुढापा कदम रखता है, तो वह गुजरे हुए वर्षो को देखता है और उसे एक सद-बर्फीली हवा चलती अनुभव होती है। वह सब कुछ खो चुका है और हर चीज उसके अधिकार से बाहर निकल चुकी है। बहुत देर के बाद हमारी समझ मे आता है कि जीवन, हर दिन और हर क्षण के उपयोग करने मे है।"

शक्तियो को बाह्य रूप दीजिए

चिन्तित स्वभाव पर काबू पाने के लिए कोई ऐसा काम ढूढिये जिसम आपको पूरी दिलचस्पी हो। चार्ल्स श्वेब ने एक बार कहा था— हर व्यक्ति चिन्ता से मुक्त रहने के साथ किसी भी काय म सफल हो सकता है, यदि वह उसमे असीमित उत्साह से जोश, लग्न और दिलचस्पी का भाव प्रकट करता हो।'

मन पसन्द काय खोजकर अपनाना सफलता के साथ स्वास्थ्य के लिय भी अति महत्त्वपूर्ण है। टामस कार्लाइल के शब्दो मे कहा जा सकता है—"भाग्यवान वह व्यक्ति है जिसे अपनी रुचि के अनुसार काम मिल गया है। अब उसे किसी और सौभाग्य की आवश्यकता नही है।" हमारी समस्त चिन्तायें और कष्ट अधिकतर उस काय का ही परिणाम होते हैं, जिससे हम घृणा करते हैं।"

"यदि आप या मैं परेशान हो तो हम काम को बतौर दवा के इस्तेमाल कर सकते हैं।' ये शब्द डा० रिचर्डसी० क्यूबिट के हैं। वह अपनी पुस्तक 'मनुष्य कैसा रहता है ?' म लिखते हैं—'डॉक्टर की हैसियत से मुझे बहुत से लोगो को काय के द्वारा स्वस्थ होते देखने की प्रसन्नता प्राप्त हुई है। ये लोग आत्मा को कष्ट देने वाली बीमारियो म डूबे हुए थे, जो सन्देह, बेचैनी, उलझन, हिचकिचाहट भय, निराशा की भावनाओ से पराजित हो जाने पर उत्पन्न हो जाते है। हमे काय करने से

जो उत्साह उत्पन्न होना है और जिससे हमे बुरी भावनाओ से छुटकारा पाने के साथ स्वास्थ्य लाभ भी हो जाता है।'

जो व्यक्ति अपना समय इसी सोच विचार मे गवाता रहता है कि वह प्रसन्न है अथवा नही ? वह हमेशा उलझन मे और परेशान रहेगा। जार्ज बर्नार्ड शा ने कितना सही कहा है—'चिन्तित और जीर्ण रहने का रहस्य यह है कि आप इस सोच विचार मे लगे रहें कि मैं प्रसन्न हू या नही ?''

अस्तु चिन्ता से मुक्ति चाहते हैं तो इस बारे मे व्यर्थ सोचते रहने की बुरी आदत को तिलाजलि दे दीजिये। आप कमर कसकर और साहस के साथ अपने हाथ के काम मे जुट जाइये। इससे आपका रक्त सचालन करने लगेगा, आपका मस्तिष्क भी चालू हो जाएगा और शरीर के भीतर जीवन की ये शक्तिशाली, प्राणदायी लहरें आपके दिमाग से चिन्ताओ को बाहर कर देगी। हमेशा व्यस्त रहिये। याद रखिये, ससार मे चिन्ता दूर करने की यह सबसे सस्ती दवा है और सबसे अधिक लाभप्रद भी।

आशावादी बनिए

यह ससार कैसा है ?' जैसा इसे आप समझें। थकरे का कथन है कि ''यह ससार एक दर्पण के समान है। जैसा आपका मुह होगा वैसा ही प्रतिबिम्ब दिखाई देगा।'' आप मनहूस चेहरा बनाये रखेंगे तो ससार आपको मनहूस एव आनन्दहीन दिखाई देगा। इसलिये हसिए! ससार आपको हसी और सुख से भरा दिखाई देगा।

जिनका स्वभाव निरन्तर चिन्ता करने का हो जाता है, वे दूसरों की अपेक्षा अधिक कष्ट सहते है। वे अपने पडोसियो की तरह आराम नही पाते। उन्हें कभी भी कोई मौसम नही सुहाता, कोई भी मौसम उनके अनुकूल नही होता। उनके लिए या तो हवा बहुत तेज होती है या बहुत मन्द। उनके लिए या तो गर्मी अधिक होती है या सर्दी। उनके लिए या तो गर्मी कम होगी या अधिक।

आखें खोलकर चारो तरफ देखिये! आप पायेंगे कि ऐसे स्नायु दोष से युक्त, चिन्ताशील, चिडचिडे लोगो की कमी नही, जो हमेशा नई निराशाओ की चिन्ता या गडे मुर्दे उखाडने मे ही लगे रहते है।

असन्तोष से भरा मनुष्य, तो मनुष्य ही नही है, वह बेसुरे राग की तरह मधुरता और जीवन से रहित होता है। ऐसे लोग समाज को नीबू की तरह निचोडकर निस्सार कर देने वाले होते हैं जो बुरी घटनाओ की भविष्यवाणी किया करते हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु और

घटना के बुरे पक्ष को महत्त्व देते हैं। ऐसे लोग अपनी एक ही दृष्टि से तूफान खड़ा कर देते हैं और आपके दांत खट्टे कर डालते है।

शोपनहार का कथन है—"एक मनुष्य के लिए संसार बंजर है, नीरस है व्यर्थ है, जबकि दूसरे मनुष्य के लिये संसार ऐश्वर्य, मनोरंजन और अर्थ से भरपूर है।"

यदि कोई मनुष्य सुन्दरता से प्यार करता है और उसे खोजने की कोशिश करता है तो वह जहां जायगा सुन्दरता को देखेगा। यदि उसकी आत्मा में संगीत है तो वह उसे प्रत्येक स्थान पर सुनेगा, उसके लिए प्रकृति का प्रत्येक पदार्थ संगीतमय प्रतीत होगा।

किसी का कहना है कि जीवन के प्रारम्भ में ही अपना स्वभाव हास्य विनोदपूर्ण और आशावादी बना लेना चाहिए। जीवन में उसका बड़ा मूल्य और महत्त्व है। एक प्रसन्नचित्त मनुष्य हमेशा अपना हाल उत्तम बतायेगा। वह प्रत्येक वस्तु या घटना का शुभ-पक्ष देखेगा। वह हमेशा पराजय में से विजय को खोज लेने के लिए तत्पर रहेगा।

ध्यान रहे, हंसमुख, विनोदपूर्ण, आशापूर्ण और सन्तुष्ट मनुष्य हर जगह अपना मार्ग बना लेता है। सब उसका सम्मान करते हैं सब उसकी प्रशंसा करते हैं। चिन्ता खेद एवं दुःख का मनहूस साथ छोड़ते ही मनुष्य पूरी तरह बदल जाता है। फिर वह न केवल स्वयं हंसता है, बल्कि उसके सम्पर्क में आने वाला प्रत्येक व्यक्ति हंसने लगता है। उसके पड़ोसी भी आनन्द के वातावरण में रहने लगते हैं।

यह संसार आंसुओं की घाटी नहीं, सन्तोष का उपवन है। ईरान के बादशाह को उसके बुद्धिमान मन्त्रियों ने सलाह दी—'तुम सन्तोष की कमीज पहनो।' चारों तरफ घुड़सवार दौड़ा दिए गए। किन्तु बहुत खोज करने पर सारे राज्य में केवल एक सन्तोषी व्यक्ति मिला और उसके पास कोई कमीज ही नहीं थी।

सन्तोष तो एक जादुई दीपक है। कवि दार्शनिक गेटे ने उसके बारे में सुन्दर चित्रण किया है कि उस दीपक से मछुआरे की टूटी फूटी झोपड़ी चांदी के महल में बदल जाती है। उस झोंपड़ी के शहतीर, उसका फर्श उसकी छत और उसका फर्नीचर, सब नये प्रकाश से चमकने लगते हैं।

—मेरा मुकुट मेरे हृदय में है।—वह मेरे सिर पर नहीं।—उस मुकुट में हीरे और मरकत की मणियां नहीं जड़ी हुई।—मेरा मुकुट दिखाई नहीं देता—अदृश्य है।—उस दीपक का नाम सन्तोष है।

20

शिथिलन आराम करना सीखिये !

"थकान स्वत में एक रोग है। यह भी उतनी ही विपाक्त और हानिकारक है जितना रोग का विष।"

—डॉ० डब्ल्यू जोशीलीन

शरीर के स्वास्थ्य के लिए जितना व्यायाम जरूरी है, उतना ही विश्राम लेना भी आवश्यक है। मेहनत के बाद आराम और आराम के बाद मेहनत जीवन की बहुत स्वाभाविक बात है। आज तक कोई ऐसा व्यक्ति अपने जीवन म सफल नही हुआ जो काम के साथ साथ विश्राम और मनोरंजन का ध्यान न रखता हो।

थकावट क्यो ?

प्रत्येक मनुष्य, जो अपने मस्तिष्क या अन्य अगो से काम करता है, कुछ समय बाद थक जाता है, शरीर गिरने-टूटने लगता है। उस समय कुदरत को स्वय ही आराम की तलाश होती है। उस समय आवश्यक *आराम कर लेन पर शारीरिक और मानसिक शक्ति लौट आती है।* हर मेहनत के काम मे शरीर और मन, कुछ न कुछ छीजता ह। इस छीजन यानी शरीर के क्षय को पूरा करन के लिये पर्याप्त आराम जरूरी है।

कार्य शक्ति की भी एक सीमा होती है। कार्यभार अधिक बढ जाने पर स्वास्थ्य और जीवन शक्ति का नाश होन लगता है। रेल इजन के आविष्कारक और सुप्रसिद्ध इजीनियर स्टीवेंसन इस बात को भली भाति जानते थे कि यदि कोई व्यक्ति अपनी शारीरिक शक्ति से अधिक काय करता है, तो उससे बडी हानि उत्पन्न हो जाती है। एक बार जब उसने देखा कि काम म बहुत अधिक लगे रहन के कारण उसक एक मित्र लिण्डे के शरीर की शक्ति बहुत क्षीण हो गई और उसका स्वास्थ्य बहुत गिर गया है, तो उसने कहा—'प्रिय मित्र लिण्डे ! अब मुझको मालूम हुआ कि तू क्या कर रहा है। तू यह चाहता है कि अपने एक पौण्ड मे से बीस शीलिंग के बदले, तीस शीलिंग पदा करे। दूसरे

शब्दों म, तेरे शरीर म शक्ति तो है बीस शीलिंग की और तू उससे ड्योढ़ा अर्थात तीस शीलिंग जितना कार्य लेना चाहता है। अथवा यू कहो कि तिलों म जिस मात्रा मे तेल नही है, उस मात्रा मे उसमे से निकालना चाहता है। यह कैसे सम्भव है ? अब मेरी सलाह है कि तू इस अत्यधिक श्रम को छोड दे।"

ध्यान रहे, अत्यधिक शारीरिक या मानसिक काम मे निरन्तर लगे रहने से न केवल स्वास्थ्य ही जल्दी नष्ट हो जाता है, बल्कि कभी-कभी तो जीवन से भी हाथ धोना पडता है। अंग्रेजी भाषा के सुप्रसिद्ध कवि साऊथ ने एक नवयुवक कवि के सम्बन्ध म, जो इक्कीस व की अल्पावस्था मे मर गया था, यू लिखा है "अत्यधिक कठोर परिश्रम के कारण उसका मर जाना एक निश्चित बात थी—कम्ब्रिज युनिवर्सिटी में आयोजित प्रतियोगिता न उसका काम तमाम कर दिया। एक तो उसके स्नायु मण्डल पर कठोर परिश्रम के फलस्वरूप पहले ही बहुत दबाव था कि उसकी रात बडी बेचैनी से कटती थी। ऊपर से उसके मित्रो ने उसे ऐसी उत्तेजक दवाए दी कि वह पारितोषिक प्राप्त करने के लिये प्रतियोगिता के समय अपना काम करने से न रह जाये बल्कि बराबर डटा रहे। परिणाम यह हुआ कि इस घुडसवार ने घुडदौड तो बेशक जीत ली, लेकिन दौड जीतते ही प्राण छोड दिये।"

आधुनिक जीवन मे जो व्यस्तता आ गई है उसके दुष्परिणामो स मानव समाज की रक्षा करने के लिये वैज्ञानिक अनुसंधानकर्ता चिंतित हैं। उनका कहना है कि दिनो दिन बढती हुई व्यस्तता और चिन्ताओ से मुक्ति पाने का एकमात्र उपाय है—'आराम करने का सही ढग।'

स्वस्थ व पुष्ट नाडी-मण्डल तथा अच्छी तन्दुरुस्ती का बडा सरल नुस्खा है—'थकान व तनाव की स्थिति न आने दें।' यह छोटा सा नुस्खा कितना असरदार है यह बात अनेक वैज्ञानिक अनुसंधानो से साबित हो चुकी है।

थकान व तनाव से हानि

डॉ० जे० एच० टिल्डन तथा डॉ० जार्ज एस० वेगर अपने छात्रो को बताते थे कि रोगो के दो कारण हैं—(1) नाडी-मण्डल की उत्तेजना, और (2) शरीर म विजातीय द्रव्य। नाडी मण्डल की उत्तेजना से तात्पर्य है—नाडी मण्डल पर आधुनिक युग के गलत रहन-सहन के द्वारा अत्यधिक और अनपेक्षित भार डालना—अर्थात् गलत खान-पान और गलत ढग से जीवन बिताने के बावजूद अपनी सीमा और क्षमता से

आगे अपने को ढकेलना। उनके मतानुसार, नाडी मण्डल पर अत्यधिक भार डालन के फलस्वरूप टाक्सेमिया (शरीर मे विजातीय विषाक्त द्रव्य) सग्रह होता है। उसके बाद एक शृखलाबद्ध प्रतिक्रिया शुरू होती है, जिसके परिणामस्वरूप नाडी मडल की शक्ति घटती जाती है, पाखाने म पूरा पूरा अनपेक्षित गर जरूरी द्रव्य निकल नही पाता गुर्दे, त्वचा और फेफडे पूरे रूप मे विषाक्त द्रव्य नही निकाल पाते और फिर हमारे अगो के गलत रूप से काम कर पान के फलस्वरूप मनुष्य बीमार हो जाता है। 'इस भूल के चालू रहने पर केवल नाडी मडल ही नहीं, सारे आवश्यक अग गलत ढग से काम करन लगते हैं।"

डॉक्टर एडवड स्पेंसर कावेल का विचार था कि शरीर जीण थकान का शिकार बने और अनापेक्षित भय, उत्तेजना आदि उसम घर कर पाए, इससे पहले यह कोशिश करनी चाहिये कि वह थकान सीमित रह। क्योकि जब थकान आदमी के शरीर को पूरी तरह त्रस्त कर लेती है, तो वह मस्तिष्क पर हावी होती है। और फिर आदमी की निणयात्मक शक्ति कम हो जाती है, तथा इस स्थिति म वह एक अथवा अनक रोगो से ग्रस्त हो जाता है। इन रोगो और शारीरिक कारणो से रोगो मे विभेद कर पाना अत्यन्त कठिन काम है। मानसिक कारणो स हुआ 'कोलाइटिस' उतना ही पीडादायक होता है जितना कि सचमुच कोलोन की विकृति से हुआ रोग।

एक मनोचिकित्सक ने अपने रोगी को बार बार जोर दकर कहा कि थकान स वैसे ही दूर भागने का प्रयास करो, जसा कि शतान को देखकर भागत हो। इस बात को कहने का तात्पय मात्र इतना है कि थकान के कीड को अपन पास मत फटकन दो।" अस्तु अगर आप स्वस्थ और प्रसन्न रहना चाहते हैं तो थकान को अपन से दस कदम दूर ही रखें।

डाक्टर हैंस सेलियका न अपन अनुसधान के पश्चात अपना विश्वास प्रकट किया है कि "सभी रोगो के पीछे चाहे वह हृदय रोग हो या दमा या 'मैं बीमार हू की भावना का एक कारण होता है। और वह कारण है—दबाव तनाव व थकान के कारण शरीर म उत्पन्न रासाय निक असतुलन।'

हम लोग अपने हर काय मे खिचे-तने रहते हैं और आवश्यकता से अधिक जोर लगाते हैं। आधुनिक युग म हम लोग चलते फिरते खाते पीते, उठते बठते, लिखते पढत, बोलते-सुनते, सोते जागत बराबर ही तनाव की हालत मे रहते हैं। यह स्थिति बहुत हानिकारक है क्योकि

इनमे व्यर्थ शक्ति खर्च होती है। काम करते समय जितना जोर जरूरी हो लगाइये लेकिन जब काम न हो तो व्यर्थ ही शक्ति और उसके साथ जीवन शक्ति का ह्रास न कीजिये।

पशु पक्षी तो प्राकृतिक नियम का पालन करते हैं, परन्तु मनुष्य ही ऐसा बेसमझ है कि खान पीने, काम आदि मे अति कर देता है और दुःख भोगता है। हम बेपरवाही से अपने पेट, नाड़ियों और जिगर से बहुत काम लेते हैं और ऊपर से अपने मस्तिष्क को चिन्ताओं से लादकर स्वास्थ्य को अपने ही हाथों से नष्ट करते हैं। जब हम बिल्कुल उत्साह हीन और कमजोर हो जाते हैं, तब हमे ध्यान आता है कि हम ऐसी बेपरवाही से अब अपनी शक्ति खर्च नहीं कर सकते।

यदि मनुष्य प्रतिदिन जीवन मे बढ रहे दबाव तनाव, थकान के प्रतिफलों से परिचित हो और अपने को उसमें मुक्त रखकर अपना अलग रहन सहन तथा आचार विचार ठीक रखे तो वह निश्चित ही 100 वर्ष की पूरी आयु प्राप्त कर सकता है।

मानसिक थकान और उससे बचाव

विश्व विख्यात दार्शनिक बर्ट्रेंड रसल के मतानुसार "थकान कई किस्म की होती है। उनमे कुछ आनन्द मे अपेक्षाकृत अधिक प्रतिरोधक होती हैं। विशुद्ध शारीरिक थकान—यदि वह अत्यधिक नही हुई तो—यदि किसी और अभिमुख होती तो आनन्द खान की ओर—खासी नीद आती है और खूब भूख लगती है। उसस आनन्द का वह सुस्वादु प्राप्त होता है जो अवकाश मे ही सम्भव हो पाता है। पर, जब वही शारीरिक थकान सीमा पार कर जाती है, तो भारी अनिष्टदायक हो जाती है।

"आज विकसित देशों मे नाडी सम्बन्धी थकान गम्भीरतम रूप ले रही है। आश्चर्य कीजियेगा कि इस प्रकार की थकान की चर्चा सम्पन्न लोग अधिक करते हैं। श्रम वालों की अपेक्षा व्यावसायियो और मानसिक काम करने वालो म नाडी सम्बन्धी थकान की शिकायत अधिक पाया जाती है।

'अमीरों की बात छोड दीजिये जो विशुद्ध मूर्ख होते हैं। उस साधारण आदमी की हालत पर विचार कीजिये जिसकी थकान के साथ जीवन का कठोर परिश्रम जुडा होता है। ऐसी स्थिति म अधिकांश लोगों म थकान का कारण परेशानी होता है। इस परेशानी को दूर करने का उपाय बेहतर जीवन दर्शन और थोडा मानसिक अनुशासन है।

' मनुष्य अपने व्यवसाय की चिन्ता रात को सोने के समय भी नहीं

छोड पाता, जो समय अगले कल के कष्टो से मुकाबला करने के लिये शक्ति अर्जन का होता है। बार बार उसके दिमाग में वे समस्याए घूमा करती हैं जिनके सम्बन्ध में वह उस समय कुछ नही कर सकता। उनके बारे मे वह इस रूप मे नही सोचता कि कल सही ठोस कदम उठा सके। वह तो ऐसे अर्द्ध-विक्षिप्त रूप मे सोचता है कि अनिद्रा का कष्ट उसे सहन करना पडता है। अर्द्ध रात्रि के इस पागलपन का अवशेष दूसरे दिन प्रात भी बना रहता है। और इसका यह फल होता है कि वह सही निर्णय नही कर पाता, चिडचिडा हो जाता है और जरा जरा सी बात पर गुस्सा हो जाता है।

"बुद्धिमान आदमी तो अपनी कठिनाइयो पर उस समय विचार करता है जब विचार करने से कोई लाभ हो। अन्य समय मे वह दूसरी बातें सोचता है और रात को तो वह कुछ सोचता ही नही। मेरे कहने का यह अभिप्राय नही है कि बडी कठिनाइयो के समय भी— यथा जब सत्यानाश सामने दिखता हो, या जब उसके पास इसके लिये काफी तर्क हो कि उसके निकट सम्बन्धी उसे धोखा दे रहे हो, कुछ अनुशासित मस्तिष्क के लिये ही यह सम्भव है कि जिसके बारे मे तत्काल कुछ नही किया जा सकता वह विचार नही करता। पर यह बिलकुल सम्भव है कि साधारण दिनो मे मनुष्य साधारण कष्टो को उस समय तक भूला रहे जब तक कि उस पर कार्यवाही न करनी हो।

"मस्तिष्क को अनुशासित करके आश्चर्यजनक रूप मे आनन्द और कार्य की दक्षता प्राप्त की जा सकती है। वह अनुशासन है, हर समय दिमाग मे किसी बात को चक्कर काटते देखकर सही समय मे विचार करने की आदत डालना। जब कोई कठिन और परेशानी वाला निर्णय करना हो उस सम्बन्ध की सब जानकारिया प्राप्त कर लेने के बाद उस विषय पर सर्वोत्तम ढग से विचार करें और निर्णय करें। और एक बार निर्णय लेने के बाद, जब तक कोई नया तथ्य सामने न आये अपना फैसला न बदलें। अनिर्णित स्थिति मे रहने से बढकर थकाने वाली कोई अन्य चीज नही है। उससे कोई निरर्थक बात नही है।

"चिन्ता उत्पन्न करने वाली बहुत सी परेशानिया बातो को गैर जरूरी समझकर दूर की जा सकती हैं। नाडी मडलीय थकान को बहुत कुछ इस रूप मे समाप्त किया जा सकता है। हमारा कुछ करना बहुत सी स्थितियो मे उतना महत्वपूर्ण नही होता जितना कि हम मान बैठते हैं। हमारी सफलता या असफलता का भी उतना महत्त्व नही है। बडे-से-बडा दुख भी सहा जा सकता है। बड से बड कष्ट पर भी—

जिन्हें देखकर लगता है कि सुख की समाप्ति हो गई—समग्र पर्दा डालना रहता है और ऐसा समय आता है कि उसकी हृदय विदारकता का स्मरण करना भी कठिन होता है।

"नाड़ी मंडल के 'हाइजीन' के सम्बन्ध में बहुत कम अध्ययन किया जा सका है। मनोवैज्ञानिकों ने थकान का जो अध्ययन किया है मुख्यतः उसका सम्बन्ध मांसपेशियों की थकान से है। आधुनिक जीवन में महत्त्वपूर्ण थकान 'भावनात्मक' है—विशुद्ध बौद्धिक थकान। विशुद्ध मांसपेशियों की थकान के समान ही उसका भी इलाज नींद है। जिस व्यक्ति के पास ऐसा बौद्धिक कार्य अत्यधिक हो—जिसमें भावना का स्पर्श न होता हो, यथा बहुत हिसाब करना, रात को पूरी नींद सोकर दिन भर की अपनी थकान मिटा डालेगा। अत्यधिक कार्य के कारण जिस थकान की बात कही जाती है, वह वस्तुतः उस कार्य के कारण नहीं, किसी चिन्ता अथवा परेशानी के कारण आती है।

"भावना सम्बन्धित थकान के साथ जटिल बात यह है कि वह 'आराम' में बाधा पहुंचाती है। आदमी जितना अधिक थकता है उतना ही मुश्किल उसे उससे मुक्ति पाना लगता है। नाड़ी विकार (नर्वस ब्रेकडाउन) के सन्निकट होने का लक्षण यह है कि वह सोचने लगता है कि उसका काम अति महत्त्वपूर्ण है और यदि उसने अवकाश मनाया तो सत्यनाश हो जायेगा। यदि मैं डॉक्टर होता तो जो अपने काम को अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बताता उसे छुट्टी पर जाने का परामर्श देता। जिस नर्वस ब्रेकडाउन' का कारण लोग काम आधिक्य बताते हैं (जिनको मैं व्यक्तिगत रूप से जानता हूं) तथ्य तो यह है कि सबके लिये उसका कारण भावनात्मक कष्ट था। रोगी वस्तुतः उस समय भावनात्मक कष्ट से काम के बहाने अपने को बचाना चाहता है। वह काम करने को बाध्य होता है क्योंकि यदि वह काम में जुटा रहना बन्द कर दे तो उसका जो भी दुर्भाग्यपूर्ण व भावनात्मक कष्ट हो, उससे उसे त्राण पाने का और कोई मार्ग नहीं बचेगा।

"परेशानी का मनोविज्ञान बहुत साधारण नहीं है। मैं पहले मस्तिष्क के अनुशासन की बात कह चुका हूं—सही समय पर काम में हाथ डालने की बात। यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। इसका पहला कारण यह है कि आदमी कम विचार करके भी दिन का काम समाप्त कर डालता है। दूसरा कारण यह है कि उसकी अनिद्रा दूर हो जायगी और तीसरा कारण यह है कि निर्णय करने में इससे दक्षता आयेगी और बुद्धिमानी बढ़ेगी।"

तनाव से दूर रहें—जब कोई व्यक्ति लगातार काम करता रहता है और अपने मन को चिंतन मनन में व्यस्त रखता है तो इसका परिणाम यह होता है कि उसे जितनी देर आराम लेना चाहिए और सोना चाहिए, उतनी देर वह विश्राम प्राप्त नहीं कर पाता। इसका नतीजा यह होता है कि मन और अवयवों की थकान दूर नहीं हो पाती जिससे उस व्यक्ति की कार्यक्षमता कम हो जाती है। अतएव यह बहुत जरूरी है कि प्रत्येक स्त्री-पुरुष थोड़े थोड़े समय के लिए प्रत्येक दिन विश्राम लें और ध्यान में मग्न रहें। उस स्थिति में अपने दैनिक जीवन के कार्य व चिन्ताओं का स्मरण न करें। जो ऐसा नहीं करते उनकी नाड़ी व्यवस्था अच्छी स्थिति में नहीं रहती। उन्हें नींद नहीं आती अथवा कम आती है।

हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिये तनाव बना रहना बहुत घातक है। ऐसे लोगों को दिल की बीमारी से मुक्त पाने के लिए डाक्टर एस० बी० सिंह ने परामर्श दिया है कि 'अपने विचारों को अधिक से अधिक यथार्थपूर्ण बनाइए, दूसरों से आशा न करिए। प्रत्येक स्थान पर आप ही को महत्त्व मिले, ऐसी आशा न करें। अपनी कार्यक्षमता का आकलन कीजिये। क्षमता से अधिक लक्ष्य का निर्धारण मत कीजिये। अतीत की असफलताओं को न सोचकर, भविष्य के प्रति आशान्वित रहिए। उत्तेजना तथा घबराहट को त्यागकर प्रत्येक कार्य को सहजता पूर्वक कीजिये। 'लोग क्या कहेंगे' की भावना से बचिये। असफलताओं के बारे में नहीं, सफलताओं के बारे में सोचिए। एक बार में एक ही काम करिये, सीमित समय में असीमित कार्य करना खतरनाक है। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हँसिये मुस्कराइये, जो मिल जाय प्रसन्नता से ग्रहण करिये, तनाव कम रखिये और अपने हृदय को बचाइये।

आज के संघर्षमय जीवन में परिश्रम से हम छुटकारा नहीं पा सकते लेकिन हम चाहें तो बीच बीच में थोड़ा बहुत आराम जरूर ले सकते हैं, मेहनत को भी थोड़ा बहुत हल्का कर सकते हैं। एक घंटे डट कर काम करने के बाद यदि पांच मिनट आराम कर लिया जाय तो बहुत लाभ होता है। यह जरूरी है कि जब आप आराम करें चाहे वह कुछ मिनट के लिये ही हो तो भी अच्छे ढंग से करें। शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वतन्त्र छोड़ दें। शारीरिक मशीन को ताजा होने का अवसर दें।

तन और मन को आराम कैसे दें

डाक्टर जे० बी० ग्लैडस्टोन ने थकान से मुक्त रहने के दो आधार-

भूत नियम बताये हैं

(1) अपेक्षा से अधिक श्रम न करें न तो अधिक काम करें और न खेलें। नेप्राइरम का नियम है— 'ऐसी अधिक थकान आना बन्द कर दें।"

(2) वैज्ञानिक ढंग से शिथिलीकरण के नियम से परिचय प्राप्त करें। विस्टन चर्चिल 80 वर्ष की दीर्घायु में इतने दायित्वों का पद सम्भालते थे तथा इतना बौद्धिक परिश्रम करते थे इसके पीछे रहस्य यह है कि वह पूर्ण शिथिलन कर लेते थे और दोपहर में थोड़ा सो लेते थे।

डाक्टर एमसन का मत रहा है कि "विश्राम के लिये मेरे पास समय नहीं है, ऐसा कहना बिल्कुल भौंडी दलील है। आपका जीवन व्यस्त है उतनी ही अधिक अपेक्षा आपको विश्राम की है। सही ढंग से शिथिलीकरण करके और विश्राम करने के बाद आप कम समय में अधिक काम करने में समर्थ होंगे और नाड़ी मंडलीय थकान से अपने को मुक्त रख सकेंगे।

डॉक्टर एल्वारेज का कथन है कि कितने ही नाड़ी विकार के रोगियों की सहायता मात्र उन्हें यह सिखाकर की जा सकती है कि वह जल्दी सोने चले जाया करें और सो जाया करें।

प्रोफेसर लियाड ने शिथिलन के लिये एक विधि बतायी है। वह उसे 'योगी शिथिलन व्यायाम' कहा करते थे। उनकी विधि यह है पीठ के बल लेट जाइए—भरसक जमीन पर क्योंकि चारपाई बहुत ही नरम होती है। पैरों की पालथी सी मार लें और दोनों हाथों को दोनों तरफ फैला दें फिर जमुहाई लें। जब आपका निचला जबड़ा जमुहाई लेने से झुक जाये, तो उसे शिथिल कर दें और वापस न जाने दें। आप कल्पना करें कि आप बहुत वजनी हैं और फिर धीरे धीरे आपकी मांस-पेशियां स्वतः ढीली हो जाएंगी—पैर की अंगुलियों और हाथ की अंगुलियों से लेकर पीठ तक। आपकी रीढ़ की हड्डी स्वाभाविक वक्रता प्राप्त कर लेगी, आपकी सांस हल्की और गहरी हो जायगी। अपने मस्तिष्क को विचारहीन बनाने का प्रयास करें। केवल शिथिलन का अनुभव होने दें और शेष सभी विचार अपने मस्तिष्क से निकाल दें।

शरीर का अति महत्वपूर्ण अंग हृदय, जन्म से लेकर मृत्यु तक लगातार काम करता रहता है वह भी आराम करता है। हमारा दिल 24 घण्टे में इतना काम करता है जितना 1 टन वजन को 72 फीट ऊंचा उठाने में श्रम करना पड़ता है। यह सच है कि वह केवल इतनी देर ही आराम लेता है कि जितना समय उसे एक धड़कन से दूसरी धड़कन के बीच मिलता है। पर इतने से आराम से भी उसे बहुत लाभ होता

है और यदि कोई 60 वर्ष तक जीवित रहे, तो उसका हृदय दो अरब दफा धड़क लेता है। इससे साबित हुआ कि जीवन शक्ति तथा कार्य शक्ति को बनाये रखने में थोड़ा थोड़ा आराम करने का भी कितना महत्त्व है। कठिन से कठिन काम में भी हर एक दो घण्टे बाद थोड़ा आराम कर लिया जाये, तो थकान अनुभव नहीं होती।

आराम करना भी एक कला है, जिसे सब नहीं जानते। टहलने घूमने जाते समय भी व्यक्ति समस्याओं में उलझे रहते हैं मन अस्थिर बना रहता है। इस हालत में मन को आराम या लाभ नहीं हो सकता। केवल शरीर को विश्राम देना काफी है। मन को भी साथ ही आराम मिले तभी पूर्ण विश्राम का लाभ मिल सकता है। बिस्तर या आराम कुर्सी पर लेटने पर भी शरीर जो खिंचा तना रहता है उसका मूल कारण मन की उत्तेजित अवस्था है। निश्चिन्तता के साथ शिथिल होकर लेटने सोने पर ही हमारा विश्राम सफल हो सकता है।

प्रत्येक दिन ऐसे विश्राम करने का समय अवश्य होना चाहिये जिनमें हमारा मन दैनिक काम के बोझ से स्वतन्त्र होकर निश्चिंत और सुखी रह सके। इस क्रिया से हमारे मन में जो एक प्रकार का थकान और नाड़ियों व अवयवों की टूट-फूट होती है उसकी मरम्मत व नव निर्माण में सहायता मिलेगी और हमारी स्मरण शक्ति में नया उत्साह उत्पन्न हो सकेगा। ऐसे ही विश्राम के समय में ऐसा होता है कि हमारे निश्चिंत होकर ध्यान में मग्न बैठने से हम अपनी कठिन समस्याओं का समाधान निकाल पाते हैं अनेक नई उपयोगी बातें खोज निकालते हैं।

जब भी आप काम के बाद थकावट अनुभव करें तो ठीक ढंग से आराम करें। प्रतिदिन थोड़ा थोड़ा आराम करने से भी जीवन शक्ति बनी रह सकती है और थकावट को दूर किया जा सकता है। यदि आप घर पर हैं तो थोड़ी देर के लिये लेट जाएं। यदि आप आफिस में हैं तो कमरे के द्वार बन्द कर लें, सिर को बांह पर रखकर आंख मीच लें। दोपहर के खाने के बाद थोड़ा लेटकर आराम कर लेना भी शरीर के अंगों को ताजा बना देता है और थकावट दूर हो जाती है। यदि सम्भव हो तो काम के दौरान कुछ मिनटों के लिए ऐसी बात कीजिये जिसमें आपका मानसिक तनाव हल्का हो और थकावट व परेशानी दूर हो सके। कमरे में अपने स्थान से उठकर कुछ चहलकदमी कर लें। कमरे की खिड़की से आकाश को देखना शुरू कर दें कुछ गुनगुना लें और नहीं तो आरामकुर्सी पर लेटकर कुछ समय के लिये कार्य बन्द कर दें। इस थोड़े से सुस्ता लेने को व्यर्थ न समझिये। इसका मन व शरीर

पर वही प्रभाव होता है, जो गर्मी मे बाहर से आने के बाद ठंड पानी से हाथ मुंह धोने से होता है। मनुष्य नवीन स्फूर्ति से ओत प्रोत हो जाता है। आपको यदि सुस्ताने की आदत नहीं है तो इस आदत को पैदा कर लीजिये। यह एक अच्छी आदत है, जिससे काम करने की शक्ति बढ़ती है। इस तरह विश्राम मे लगाया समय कभी बेकार नही जाता, कारण यह है कि विश्राम के लिये दिये गये समय को भविष्य के शक्ति भण्डार की पक्की संचित पूंजी ही समझना चाहिये।

थके थके हुए शरीर और मन मे फिर से स्फूर्ति और ताजगी लाने के लिये इसको शिथिल करने से बढ़कर कोई उपयोगी उपाय नही है। सभी बड़े बड़े सफल व्यक्ति काम करते करते थक जाने पर केवल दस मिनट के लिये आराम करके अपनी थकान व क्लांति को दूर कर लिया करते थे। फिर वे दूनी चुस्ती और ताकत से काम में जुट जाया करते थे। शरीर और मन की थकी अथवा उत्तेजित अवस्था मे यह आराम किसी भी समय किया जा सकता है। किन्तु साधारण दशा मे खाली पेट या सोने के समय यह शिथिलीकरण करने से अधिक लाभ हो सकता है।

शारीरिक थकावट दूर करने की अपूर्व विधि—शिथिल होकर विश्राम करने का भी अपना एक विशेष ढंग है। प्राकृतिक चिकित्सा की भाषा मे इसे आरोग्यमूलक शिथिलता (Curative relaxation) कहा जाता है। डॉ० जानकीशरण वर्मा अपने ग्रंथ 'रोगो की अचूक चिकित्सा' मे लिखते हैं कि पूरे आराम के लिये शरीर को शिथिल करने की कला जाननी चाहिए और इसके लिये निम्नलिखित अभ्यास करना जरूरी है

"सुबह कसरत करने, टहलने या भोजन करने से पहले अथवा रात्रि को सोने से पहले भी आराम से पीठ के बल खाट या शीतल पाटी या जमीन पर लेट जाइये। तकिया न हो, अगर हो तो बहुत ऊंचा न हो। फिर तलवे से लेकर चोटी तक अंग अंग को ढीला कर दीजिए और आंखो को बन्द करके शान्त हो जाइए। नियम यह है कि जिस अंग को सोचियेगा वही ढीला हो जायेगा। इसलिए पैर की अंगुलियो से शुरू कीजिए और सोचिये कि वे ढीले हो गए। पहले बायें पैर की अंगुलियां, फिर तलवा, फिर एड़ी, फिर टखना, फिर कमर और फिर पेडू के बारे मे सोचिये कि वे शिथिल और ढीले हो रहे हैं। वे सब अंग एक एक कर बस ही होते जाएगे। अब सांस भी गहरी हो जायगी। "अब एक एक करके दोनों हाथो के विविध भागो को सोचिये, वे ढीले हो जाएगे। इनके बाद पेट, सीना, पीठ, रीढ और कंधों को

सोचिये। पीठ और रीढ को बिल्कुल शिथिल और ढीला कर देना चाहिये। अब गर्दन, चेहरा और सिर को सोचिये और उन्हें ढीला कर दीजिये। मुंह भी, जीभ भी ढीली रहे। इस अभ्यास मे ज्यादा से ज्यादा 3 4 मिनट लगेंगे। इससे आपको अपूर्व शाति का अनुभव होगा। कुछ दिनो के अभ्यास के बाद लेटते ही सारा शरीर शिथिल और ढीला हो जाया करेगा।"

वास्तव मे कुछ दिन शरीर की शिथिलता का अभ्यास कर लेने पर मन की दशा मे भी अदभुत परिवर्तन हो जाता है। इसे अपनाने का फल यह होता है कि क्रोधी और चिड़चिडा स्वभाव शान्त हो जाता है। मनुष्य उत्तेजनारहित होकर युक्तिपूर्वक बातें करने लगता है, सहज मे घबराता नही, भयभीत नही होता और काम की कोई बात नहीं भूलता। शरीर का स्वास्थ्य भी उन्नत होता है और सभी शक्तिया बढ जाती हैं।

शरीर काबू पाना आसान है, पर मन को वश मे करना कठिन, यह हमेशा अपनी वाली बात करता है। मन की चचल उत्तेजित अवस्था भी बहुत बार शरीर की ज्ञात और अज्ञात अवस्था मे से पैदा होती है। इसलिए कुछ दिन शरीर की शिथिलता का अभ्यास कर लेने पर जब मास पेशिया और स्नायुओ की उत्तेजना कम हो जाती है। तब मन भी उसी के साथ शात और सयत हो जाता है और मानसिक शक्ति खूब बढ जाती है।

पर स्मरण रहे, ससार मे सब बातो की एक सीमा होती है। मेहनत करने के साथ या उसके बाद आराम करने से लाभ होता है। हर समय केवल आराम करने से तो सुस्ती पैदा होगी जो शरीर रूपी मशीन मे जग लगाकर उसे बेकार कर देगी। अस्तु शिथिलता के अभ्यास को एक निर्दिष्ट सीमा मे रखना उचित है। 'पहले काम, फिर आराम' को अपना नियम बना लेना चाहिए।

21

हमेशा जवान कैसे बने रहे !

"अधिक उम्र प्राप्त करना एक शानदार बात है—शर्त मात्र इतनी है कि हम युवा बने रहें।'

—विलियम लेयान फिलिप्स

जैसे जैसे मनुष्य की अवस्था बढती है तो 50 55 वर्ष के होते होते मन में विचार आने लगता है—हम बूढे होते जा रहे हैं, आगे बुढापा कैसे बीतेगा ? इस तरह के अनकानेक विचारो के उठने से जीवन नीरस होने लगता है। परन्तु आयुर्विज्ञान ने प्रमाणित कर दिया है कि बुढापे और आयु का आपस मे कोई सम्बन्ध नही है। वृद्धावस्था और अधिक आयु को समानार्थी मानना भूल है।

बुढापा कब शुरू होता है ?

इस प्रश्न का उत्तर देना जरा मुश्किल है। बुढापे और जवानी का अन्तर तो तुरन्त मालूम हो जाता है किन्तु मनुष्य कौन अवस्था के बाद बूढा समझा जाए इसकी कोई सीमा नियत नही की जा सकती। क्योंकि जवानी तो एक लक्षण है—उम्र से इसका कोई सम्बन्ध नही। जवानी एक चिह्न है—यह जीवन की एक परिभाषा है। वय इसे व्यक्त करने में सदा असफल रहे हैं।

भारत मे 55 से 60 वर्ष तथा पश्चिमी देशो में साधारणत 60 65 वर्ष की अवस्था मे पेंशन देने का रिवाज है। इस रिवाज की आलोचना करते हुए विश्व प्रसिद्ध उद्योगपति हेनरी फोर्ड ने कहा था कि—' जब लोग काम करने के लिए अधिक योग्य होने लगते हैं, तब हम लोग इन्हें बेकार बूढा घोडा समझकर रिटायर कर देते हैं।'

डाक्टर वाल्टर माइल्स ने अनेक परीक्षण करके सिद्ध किया है कि मनुष्य की अवस्था बढने के साथ साथ उसकी कई शक्तियां भी बढ जाती हैं। उन्होने 833 व्यक्तियो पर अपने परीक्षण किये। उनमे 5 वर्ष से लेकर 95 वर्ष तक की विभिन्न अवस्था के व्यक्ति थे। आम धारणा है कि अवस्था बढने के साथ हिलने डुलने की शक्ति कम हो

जाती है किन्तु यह बात गलत है। 80 वर्ष से अधिक अवस्था वाले व्यक्तियों में से 25 प्रतिशत वृद्ध नवयुवकों का मुकाबला कर सकते थे। *अक्ल की कसौटी पर करीब 25 प्रतिशत बूढ़ों को नौजवानों की बनिस्बत अधिक नम्बर मिले थे।*

जर्मन कवि गेटे ने अपना विख्यात नाटक फौस्ट 80 वर्ष की अवस्था में लिखा। इससे यह बात सिद्ध होती है कि जीर्णावस्था क्रम-प्रमिक नहीं है, वरन् शरीरगत परिवर्तन है। इतिहास से साठ सत्तर अथवा अस्सी वर्ष की कुछ सफलताओं को निकाल दीजिए तो दुनिया की बहुत बड़ी क्षति होगी।

प्रसिद्ध अंग्रेज कवि लांगफेलो ने अपनी वृद्धावस्था में लिखा "मारीच्युरी सल्यूटेमस" नामक पुस्तक में लिखा है—"कैटो ने अस्सी वर्ष की अवस्था में यूनानी भाषा पढ़ी थी और इसी उम्र में सोफाक्लीज ने अपना महान ग्रंथ 'ओडियल' लिखा। सीमोनाइडीज ने अपनी कविताओं पर तब पुरस्कार प्राप्त किया था जब उनके सभी साथी अस्सी वर्ष से अधिक अवस्था में थे और थियोफ्रास्टस जब 90 वर्ष का हो गया था तब उसने 'करेक्टर ऑफ मन' लिखना शुरू किया था। बीमार गेटे तब तक अपने काम में जुटा रहा जब तक कि अस्सी वर्ष की उम्र में उसने 'फौस्ट' समाप्त न कर डाली।"

ग्लैडस्टोन 83 वर्ष की अवस्था में भी ब्रिटेन के प्रधानमन्त्री के पद पर काम कर रहे थे। उस उम्र में भी वे अपने जीवन के कितने ही राजनीतिक संघर्षों में रत रहे और 87 वर्ष की उम्र में आर्मेनियनों के *प्रति जनजागृति के लिए पूरे इंगलैण्ड में दौरा करके वे भाषण करते रहे।*

विक्टर ह्यूगो अपनी मृत्यु तक आश्चर्यजनक ताजगी से लिखते रहे। उनकी मृत्यु 83 वर्ष की अवस्था में हुई थी और अन्त में उन्होंने कहा कि "मैं जो कुछ भी जानता हूँ, उसका शतांश भी नहीं कह पाया हूँ।

इसलिए यह सोचना गलत है कि वृद्धावस्था मानव जीवन का शिथिल, जड़ तथा अनुत्पादक काल है। जबकि सत्य यह है कि विश्व के कुछ सर्वोत्तम कार्य ऐसे लोगों द्वारा ही किये गये हैं और किये जा रहे हैं जिनकी अवस्था काफी है।

परन्तु 'बुढ़ापे में जवानी' का यह अर्थ नहीं कि 70-80 वर्ष की अवस्था में भी कोई 25-30 वर्ष वाले व्यक्ति की तरह दौड़ पड़े। उसका आशय यही है कि 70-80 वर्ष का हो जाने पर भी मनुष्य साधारणतया स्वस्थ रहे, शरीर में स्फूर्ति रहे और मस्तिष्क ठीक-ठीक काम करे। बाल सफेद हो जाने पर भी, चेहरे पर बेतरह झुर्रियाँ न

हो मुर्दनी न छाई हो। वह ऐसा न समझने लगे कि अब मेरा अन्त निकट है तथा हर रोज पास आता जा रहा है।

ध्यान रहे, बुढापे को दूर रखना असम्भव बात नहीं है। यह पूरी तरह मुमकिन है कि 100 वर्ष की अवस्था वाला व्यक्ति अपने साधारण कार्यों के लिए दूसरों का मोहताज न रहे। वह अपने आपको अच्छी तरह सम्भालता हुआ लोक-सेवा और परोपकार के कामों को भी पूरी लग्न के साथ करता रह सकता है।

आखिर बुढापा क्या है ?

क्या शरीर में बुढापे के इस आगमन को रोका जा सकता है ? इस प्रश्न का उत्तर सुप्रसिद्ध डॉक्टर जेरोस्की ने यह दिया है कि "बुढापा केवल शरीर की थकावट है—इसको दूर किया जा सकता है।" आज-कल के भागम भाग चिंतापूर्ण जीवन के कारण हमारा मन और मस्तिष्क थक जाता है। शरीर और मन का गहरा सम्बन्ध है। सीमा से अधिक तन मन से काम लेने का नतीजा होगा—अत्यधिक शारीरिक थकावट और उसका निश्चित परिणाम होगा—समय से पूर्व बुढापा ! क्योंकि शरीर के भीतरी अवयवों व कोषों तथा एक दूसरे से जोडने वाले तन्तुओं के पुराने एवं कमजोर पड जाने और नये कोष पर्याप्त मात्रा में न बन पाने पर मनुष्य बूढा होने लगता है। जब शरीर की बाढ रुक जाती है, तभी बुढापा शुरू होता है।

हमारे शरीर में अम्लता (Acidity) नामक विषाक्त पदार्थ जमा हो जाता है। यह तत्व तन्दुरुस्ती का दुश्मन है जो शरीर में रोग के कीटाणुओं को जन्म देता है। शरीर में अम्लता की अधिकता से जीभ सफेद रहने लगती है दांत खोखले हो जाते हैं और नाडियां सिकुडने लगती हैं। शरीर की शक्तिशीलता कम होने लगती है और रक्त भी कम बनने लगता है। फलस्वरूप हमारे शरीर को बुढापा आ घेरता है।

इसके कारण त्वचा पर झुर्रियां पडना, जोडों का कडा व कष्टदायी होना, कमजोर होना, कमर झुकना, दांत गिरना, बाल सफेद होना, आंखों की ज्योति कम होना, घटना में दर्द, नाडियों में हानिप्रद चर्बी (कोलेस्ट्रोल) जमना आदि व्याधियां जोर पकड जाती हैं। कफ व खांसी दिन रात कष्ट देने लगते हैं। परन्तु अगर आप चाहें तो प्राकृतिक जीवन अपनाकर बुढापे को दूर रख सकते हैं।

पेरिस मेडिकल कालेज के प्रोफेसर एफ० बेलियर के अनुसार साधारण बुढापा एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें समय के साथ साथ शरीर

के अलग अलग भागो की कायप्रणाली की क्षमता कम हाने लगती है, जिसके पश्चात् पूरा व्यक्ति ही अक्षम हो जाता है। उन शिराओं मे, जिनका पुनजन्म सम्भव नही, वृद्धत्व की प्रक्रिया बचपन से ही आरम्भ हो जाता है। शरीर के कई अग कोशिका पुनजन्म योग्य होते हैं आर उनकी कायक्षमता शरीर की पूण वृद्धि प्राप्त करने तक कम नही होती। बीस वष की उम्र के पश्चात् फेफडो की मह वपूण शक्ति एव हृदय की गति घटनी आरम्भ हो जाती है तथा रक्त दाब (Blood pressure) बढना शुरू हो जाता है।

मासपेशियो की शक्ति 20 और 30 वष की उम्र तक शिखर तक पहुची होती है जिसके बाद बराबर घटती चली जाती है। इन्द्रियो की आयु विधि प्रौढ जीवन मे खराब हो जाती है। वद्धत्व के कारण मनोवज्ञानिक रूप से किसी बात की प्रक्रिया मे अधिक समय लगता है। प्रशिक्षण प्रक्रिया धीमी पडने लगती है। स्मरण शक्ति तथा मानसिक क्षमता बिगडनी शुरू हो जाती है।

क्या व्यवसाय की भिन्नता बुढापे के अन्तर का कारण बनती है? इस तथ्य का अध्ययन करने के लिय पेरिस के 116 अध्यापकों को चुना गया। उनकी मासपेशियो की शक्ति तथा मनोवज्ञानिक प्रबलताओ की तुलना साधारण जन के नमूने के तौर पर चुन गये वग के साथ की गयी। जो परिणाम प्राप्त हुए उनसे दोनो वर्गों की हथ पकड की प्रति क्षण शक्ति म बहुत कम अन्तर था। लेकिन मानसिक कुशलता, स्मरण शक्ति, शब्दावली और आयु-वृद्धि मे वणनीय अन्तर था। इसम यही परिणाम निकला कि जो व्यवसाय स्मरण शक्ति तथा मानसिक कुशलताओ की अधिक अपेक्षा करता है शरीर के व अंग शीघ्र अक्षम नही होत।

मन बूढा तो तन बूढा

युवावस्था इस बात पर निभर नही करती है कि हमारी उम्र कितनी कम है, बल्कि निभर करती है—हमारे विकास और प्रगति करन की क्षमता पर। विकास का अथ है—अपनी सम्भावनाओ व अपनी क्षमताओ मे वृद्धि करना। प्रगति का अथ है—अब तक प्राप्त क्षमताओ का बिना रुके पूण बनाना।

बुढापा आयु के वर्षों की बढ़ी सख्या के साथ नहीं आता, वरन् विकास और प्रगति करने मे असमथ हो जान या विकास और प्रगति करन से इनकार कर देन से आता है। मैन 20 वर्ष के बूढ़े तथा 70 वष के युवक देखे हैं।

ज्यों ही आप जीवन में स्थिर होकर बैठ जाना और पुराने प्रयास के फल के सहारे विश्राम करना चाहते हैं, जैसे ही आप सोचने लगते हैं कि जो कुछ पूरा करना था वह पूरा कर चुके। संक्षेप में, ज्यों ही आप प्रगति करना बन्द कर देते हैं, पूर्णता की राह पर आगे बढ़ना छोड़ देते हैं, त्यों ही आपका पीछे हटना बूढ़ा होना निश्चित हो जाता है।

यथार्थ में जो वर्ष व्यर्थ में बिता दिए जाते हैं वे ही आपको बूढ़ा बना देते हैं। व्यर्थ में बिताया वर्ष उसे कहते हैं, जिसमें कोई प्रगति नहीं की जाती, जिसमें चेतना का विकास साधित नहीं हुआ होता, जिसमें पूर्णता की ओर कोई कदम आगे नहीं बढ़ाया गया होता।

मानसिक विचारधारा भी बुढ़ापे को दूर करने या पास लाने में अत्यधिक प्रभाव डालती है। विलियम फिलिप्स के अनुसार, 'मैं वह समय ठीक-ठीक बतला सकता हूं जब मनुष्य बूढ़ा शुरू होने लगता है। यह वह घड़ी है जब आत्म परीक्षा के पश्चात् वह देखता है कि एकान्त में बैठने पर उसका ध्यान भविष्य की अपेक्षा भूतकाल की ओर अधिक जाता है। यदि मनुष्य का मन भविष्य के विचारों योजनाओं के स्थान पर पुरानी गई गुजरी बीती बातों बीते जमाने की स्मृतियां, संस्मरणों तथा अतीत वृत्तान्त से भरा रहने लगे तो समझ लो कि वह बूढ़ा हो रहा है।" इस सन्दर्भ में एक महत्त्वपूर्ण रहस्य का उद्घाटन करते हुए प्रेंटिस मलफाम लिखते हैं—'अगर आप तीस पैंतीस वर्ष की अवस्था में बुढ़ापे के सपने देखने लगेंगे तो निश्चय ही वैसी कल्पना के प्रभाव से आप पचास वर्ष की अवस्था में ही बूढ़े बन जायेंगे। आपके शरीर पर झुर्रियां पड़ जाएंगी और शरीर की कार्य शक्ति भी विलुप्त प्राय हो जाएगी। इसका कारण यह है कि आपके वृद्धावस्था के विचार यौवन को बल पूर्वक निकाल बाहर करेंगे। यदि आप यह समझते विचारते या कल्पना करते रहेंगे कि 'हमारा शरीर कमजोर हुआ जा रहा है हम सौन्दर्य, शक्ति, उत्साह, तेज, मस्ती पुरुषार्थ खोते जा रहे हैं, तो निश्चय ही वह अधिकाधिक कमजोर होता जाएगा। इस तरह आप असमय बूढ़े अशक्त व दीन हीन हो जाएंगे। बहुत से व्यक्ति, कोई शारीरिक कारण न होने पर भी, 50 वर्ष की अवस्था में बूढ़े दिखने लगते हैं, इसका मूल कारण यही है कि उनका प्रारम्भ से ही यह विचार दृढ़ रहा है कि 50 वर्ष की उम्र बुढ़ापे की अवस्था है।"

इस सत्य को याद रखें कि जीवन की किसी विशेष अवस्था का नाम यौवन नहीं है। यथार्थ में यौवन मस्तिष्क की एक खास हालत है, इच्छाशक्ति से भरपूर एक अवस्था है, कल्पना की एक विशेषता है,

कम हिम्मती और हिचकिचाहट पर साहस का धावा है। आलस और आरामतलबी पर उच्च आकांक्षाओं व भरपूर सक्रियता की विजय है।

अस्तु, कोई भी व्यक्ति एक निश्चित संख्या के वर्षों तक जीवित रहने के कारण वृद्ध नहीं होता। बल्कि, लोग अपना उच्च ध्येय त्याग देने के कारण बूढ़े हो जाते हैं। वय और समय केवल त्वचा पर झुर्रियां डालते हैं। परन्तु प्राकृतिक उत्साह की शून्यता मनुष्य की आत्मा में झुर्रियां पैदा कर देती है। आशंका चिन्ता सन्देह अपने व्यक्तित्व पर अविश्वास, भय निराशा आदि के यही वे लम्बे लम्बे सत्य हैं जो मनुष्य के सिर को झुका देते हैं और हमारी चिर-अमर आत्मा को मिट्टी में मिला देते हैं।

मन की अवस्था को ही बुढ़ापे की सही कसौटी माना जाना चाहिए। अनेक वृद्ध इसलिए लगते हैं कि उनका मन वृद्ध हो गया है। सामान्यत मानसिक वृद्धता और उसके फलस्वरूप उत्पन्न शारीरिक बुढ़ापे के कुछ मापदण्ड ये हैं—जब ही किसी के जीवन में ताजगी तथा रुचि समाप्त हो जाता है, वह बूढ़ा हो जाता है।

ज्यों ही व्यक्ति यह कामना करने लगता है कि वय और दिन जल्दी जल्दी बीतें—कहिये जब वह वक्त काटने की परेशानी महसूस करने लगता है—तो जानिये कि बुढ़ापा उसके मन पर सवार हो गया।

जब व्यक्ति यह विचार करने लगता है कि वैयक्तिक लाभ ही मानव जीवन का परम उद्देश्य है या जब वह यह धारणा दृढ़ कर लेता है कि हर व्यक्ति का मूल्य लगाया जा सकता है तो समझिये कि वह वृद्ध होने लगता है।

जिसे नवीनता में रुचि नहीं, जो अतीत को ही महत्त्वपूर्ण मानता है और सोचता है कि भूत वर्तमान की अपेक्षा अच्छा था, तो उसे भी वृद्ध ही मानिए। जो व्यक्ति भविष्य की ओर निहारने के स्थान पर पीछे फिरकर अतीत को देखने लगता है, वह निश्चय ही वृद्ध व्यक्ति है।

जो व्यक्ति भविष्य से भयभीत होने लगता है सुरक्षा की भावना जिसके भीतर उद्वेग पैदा करने लगती है और जब नये साहसिक कार्यों को हाथ में लेने से व्यक्ति डरने लगता है तो निश्चय ही बुढ़ापे ने उसे जीत लिया है। जो निराशावादी है, वह वृद्ध है। आस्थाहीन और मात्र छिद्रान्वेषी भी वृद्ध है और स्वभावत दूसरों को छिद्रान्वेषी तथा अत्यधिक शिकायत रखने वाला व्यक्ति अनन्त वृद्ध ही है। जब व्यक्ति को घास के हरेपन में, फूलों की सुन्दरता एवं सौरभ में अथवा हिमपात की उपमा में आनन्द नहीं मिले तो समझिये कि वह वृद्ध होता जा रहा

है। जो व्यक्ति अपने बच्चों के साथ नहीं खेलता और उस खेल में आनन्द का अनुभव नहीं करता, वह सचमुच बूढ़ा है।

जवान कैसे बने रहें

मनुष्य उसी प्रकार जीता है जिस प्रकार वह विचार करता है। कई लोग वृद्धावस्था में भी प्रसन्न रहते हैं, काम करते हैं, मनोरंजन में भाग लेते हैं और समाज को लाभ पहुंचाते हैं। परन्तु अधिक संख्या ऐसे लोगों की होगी जो जवानी का मातम और जमाने की शिकायतें करते नजर आयेंगे। अपने आपको दया का पात्र समझेंगे और नई रुचियों, नये ज्ञान व खोजों के दरवाजे बन्द करके बहुत ही सीमित संसार में छुप जायेंगे।

सच बात तो यह है कि आदमी कभी बूढ़ा नहीं होता। मुख़्तसर वह अपने को खींचकर बुढ़ौती तक ले आता है। विलियम लियान फिलिप्स का कथन है कि "अधिक उम्र प्राप्त करना एक शानदार बात है– शर्त मात्र इतनी है कि हम युवा बने रहें।" बरनार्ड बरुच की युवा बने रहने हेतु मान्यता थी कि वह सदा अपनी अवस्था से 15 वर्ष बाद वृद्धावस्था मानते थे।

अगर कोई व्यक्ति 60 70 वर्ष की अवस्था में 40 50 साल का जान पड़े और सुख समृद्धि और मानसिक शांति से सम्पन्न हो तो उसके लिए बुढ़ापा खेलने वाली चीज नहीं होगी। अगर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों पर साधारण रूप से भी ध्यान दिया जाए तो अवस्था अधिक हो जाने पर भी वैसी क्षीणता नहीं आएगी जैसी इस अवस्था में लोगों में आम तौर से आया करती है। खोज करने पर प्रकृति के उन रहस्यों का पता भी लग सकता है, जिनका प्रयोग कर शरीर के अंगों में नवीनता व स्फूर्ति लाई जा सकती है।

अगर आपकी उम्र ढल रही है तो युवकों से सम्पर्क स्थापित कीजिये और अपनी भावना ठीक लड़कों जैसी बना लीजिए। उनके साथ खेलिये उन्हीं की तरह विचार कीजिए और उन्हीं की तरह अनुभव भी कीजिए। अवस्था का निश्चय वर्षों की संख्या से नहीं बल्कि आपकी मानसिक दशा, आपकी भावना और गतिविधियों से होता है। 40 वर्ष का व्यक्ति अपने को बूढ़ा और 80 वर्ष का व्यक्ति अपने को जवान समझ सकता है। आपका शरीर वस्तुतः पुराना नहीं नया है क्योंकि उसके सारे कोषाणु हमेशा बदलते रहते हैं।

डाक्टर लोवेरी एच० मकडिनियल के मतानुसार, "1999 तक 90

वर्ष का आदमी जवान माना जाने लगेगा। 135 वर्ष के आदमी को लोग अपेक्षाकृत अधिक प्रौढ़ मानेंगे। जिस रूप में वृद्धावस्था को हम आज लेते हैं, उसकी अवधि अत्यल्प होगी। इसका कारण धमनी का स्तर उच्चतर होना होगा। नारियां अनन्त काल तक युवती और सौन्दर्य की स्वामिनी बनी रहेंगी।"

वैसे भी हमारा शरीर ही तो पुराना और प्रौढ़ होता है क्योंकि आयु शरीर की होती है और शरीर पर ही इसका प्रभाव पड़ता है। मन और आत्मा की तो आयु होती नहीं, सो यह सदाबहार बने रहते हैं। शरीर भले ही बूढ़ा और जर्जर हो जाए, पर मन की उमंगों में कोई फर्क नहीं पड़ता।

विश्व विख्यात् दार्शनिक-लेखक बर्ट्रेंड रस्सेल के शब्दों में—"मैं यहां बतला रहा हूं कि हम बूढ़े कैसे नहीं हो सकते, अर्थात् वृद्धावस्था में पहुंचकर भी हम कैसे उसकी बलात् भ्रांति से बचा सकते हैं। मेरी प्रथम सलाह यह है कि आप अपने पूर्वजों में से केवल उन्हीं व्यक्तियों को अपने सामने आदर्श के रूप में रखें, जो दीर्घायु रहे हैं। (2) द्वितीय, अपनी रुचियां तथा अपना कार्य क्षेत्र काफी व्यापक एवं वैभिन्यपूर्ण बनायें और उसमें पूरी तरह रम जायें। आपको यह सोचने का समय ही न मिले कि आप कितने वर्ष बिता चुके हैं। (3) तृतीय यौवन स्वास्थ्य का प्रतीक है अतः स्वास्थ्य के नियमों का हमेशा व पूरी तरह पालन करें। (4) चतुर्थ बीते दिनों, गुजरे वक्त पर अफसोस जाहिर करने अथवा जो शेष नहीं है उसके लिए दुखी रहने से वस्तुतः कोई लाभ नहीं है। इसके बजाय तो भविष्य पर विचारों को केन्द्रित करना चाहिए और उन कार्यों को उठाने की प्रवृत्तियां जगानी चाहिए जो सामाजिक परम्परा में अभी तक अछूते रहते आये हैं। (5) पंचम, वृद्धावस्था उसी व्यक्ति की सफल हो सकती है, जो निस्पृह भाव से काम में लीन रहता है। वास्तव में, इस अवस्था में जितना निस्पृह भाव बरतेंगे, उतना ही आपको सुख मिलेगा।

वृद्धावस्था यों बितायें

आप उम्र की 50वीं या 60वीं मंजिल में कदम रख चुके हैं, इस ख्याल से आप एक ठण्डी सांस लेते हैं। अपने कंधों को हिलाकर एक हल्की सी जुंबिश देते हुए अपने मन से कहते हैं—बस, अब कुछ नहीं हो सकता। परन्तु, सच्चाई यह है कि अब भी बहुत कुछ हो सकता है। बशर्ते यह कि आप स्वयं कुछ कर सकें।

वृद्धावस्था यथार्थ में एक महान् यात्रा है, ऐसे यात्री की जो सूर्यास्त की दिशा में यात्रा कर रहा हो और क्षितिज की मनोरंजक तथा हृदयाकर्षक रंगीनियों से आनंदित हो रहा हो। आप उस मार्ग पर जा रहे हैं और यह अनुभव कर रहे हैं कि आपने अच्छे अच्छे कारनामे पीछे छोड़े हैं और अब भी आप यही चाहते हैं कि प्रशंसा योग्य लोकोपकारी कार्य करते रहें। आपका यह ध्येय अच्छा है। परंतु इसकी प्राप्ति का रहस्य आपको मालूम करना पड़ेगा।

आइए, यहां उस रहस्य से आपको परिचित कराते हैं। आप तुरन्त ध्यान देकर अपने परेशानी और झुंझलाहट के स्वभाव को बिलकुल त्याग दें। व्यवहार में संयम से काम लें। अपने कार्य की गति को सीमित कर दें। जल्दबाजी व तेज रफ्तार से परहेज करें। अपनी कार्यशक्ति को सुरक्षित रखें और व्यय के मामले में नष्ट न करें। चिन्ता व क्रोध को अपने निकट न आने दें। इससे आपकी आयु में वृद्धि होगी और आप शान्ति व आनन्द के साथ वृद्धावस्था की यात्रा तय कर सकेंगे।

परन्तु इस ध्येय की प्राप्ति के लिए आपको अपनी इच्छाशक्ति काम में लानी पड़ेगी। आप अपने मन को शांत रखना, चेहरे से संतोष प्रकट करना सीखें और निराशा को त्यागकर पूर्ण आशावादी बनें। आप यह भी समझें कि जो लोग आपसे अधिक बूढ़े हैं वे आपकी शक्ति, रफ्तार और आपके रुचिपूर्ण कार्य पर ईर्ष्या करेंगे। परन्तु आप उनकी आलोचनाओं की बिलकुल परवाह न करें। आप अपनी धुन के पक्के बन जायें और अपनी महान् यात्रा को मनोरंजक बनायें।

मनुष्य का व्यक्तिगत जीवन एक नदी के समान होना चाहिए। नदी आरम्भ में बहुत पतली होती है—पत्थरों चट्टानों, झरनों को पार करके मैदान में आती है। एक क्रम से उसका विस्तार होता है फिर बड़ी मंथर गति से बहती है और बिना क्रम भंग किए अंत में, समुद्र में विलीन हो जाती है। समुद्र में अपने अस्तित्व को समाप्त करते समय, वह किसी भी प्रकार की पीड़ा का अनुभव नहीं करती। वृद्ध पुरुष, जो जीवन को इस रूप में देखता है मृत्यु के भय से मुक्त रहता है। यदि बल घटने से थकान बढ़ती है तो विश्राम की कल्पना ऐसी नहीं है, जिसका स्वागत न किया जा सके।

स्मरण रहे कि आप अपने आत्म विश्वास की मात्रा के अनुसार जवान रहते हैं और भय व आशंका की मात्रानुसार बूढ़े होते हैं। आशा जवान रखती है और निराशा बूढ़ा बनाती है। जब तक आपका हृदय इस सृष्टि से और मनुष्य से तथा परमात्मा के अपरिमित व्यक्तित्व से

सौन्दय, साहस, महानता और शक्ति के सन्देश प्राप्त करता रहता है, आप जवान रहते हैं। और जब मन शुष्कता और निराशा की वर्फ से ढक जाता है—आप बूढ़े हो जाते है।

वृद्ध होना तो सौभाग्य है

"क्या जीवित रहना सुखद नही है ?"
आप इसका उत्तर देंगे—'है तो, लेकिन !"
'हा मैं लेकिन' के आगे की बात जानता हू। आप कहना चाहेंगे कि, 'यदि आदमी का जीवन सुखमय हो !' यदि आदमी स्वस्थ हो !!' और यदि आदमी जवान हो !!!'

पहली दो बातें तो ठीक लगती हैं, पर तीसरी बात हम बिल्कुल उचित नहीं लगती। जो लोग कहते है कि 'वृद्धावस्था आदमी के जीवन को दुखद बना देती है,' वे या तो सच्चे अर्थों म वृद्ध नहीं हैं या वे बीमार है और 'उनका जीवन किसी अन्य कारण से दु खमय है।' जो लोग कहते हैं कि 'बचपन के दिन सबसे अधिक आनन्दमय होते हैं,' वे भूल करते हैं। बचपन से लेकर पढाई समाप्त करन तक का काल आदमी क जीवन का सबसे अधिक कष्टमय और दूसरो के दबाव का समय होता है।

डॉ० जोसिया ओल्डफील्ड के अनुसार यौवनकाल मे जब जीवन के हर आनन्दप्रद वस्तु का आदमी लुत्फ ले चुकता है और फिर जब अनुभव के आधार पर बहुत स उनके चिर सचित स्वप्न टूट चुकते हैं, बहुत सी इच्छायें यौवन के उन्माद मे पूरी हो चुकती हैं, तब उसके बाद मनुष्य शाति सागर मे अपनी नौका ले जाने का आनन्द पाता है।

किसी आदमी को वृद्धावस्था से न निराश होना चाहिए और न दुखी होना चाहिए। बल्कि आदमी को इस प्रकार रहना चाहिए कि वृद्धावस्था अपने पूर्ण रुपहले सौन्दर्य के साथ उसस आलिंगन कर सके। उस उम्र तक पहुचना सचमुच कितने आनन्द और सौभाग्य की बात है !

मानव जीवन मे कितनी ही आनन्दमयी कामनायें होती हैं। क्या ही अच्छा हो सके कि जैसे हम आडे वक्त या वृद्धावस्था के लिए धन बचाकर रखते हैं उसी प्रकार हम वृद्धावस्था के लिए कामनायें और मन पसन्द काम बचाकर रखें। फिर उसकी पूर्ति मे आपको वैसे ही सुख प्राप्त होगा जैसे कि कल्पना लोक को अवतरित होते देखकर होता है। स्वास्थ्य जीवन म रुचि, अच्छी वस्तुओ का आनन्द मनुष्य के पीछे परछायी की तरह लगा रहता है—देर जरा गरदन टेढी करके उसे देखने भर की है।

22

दीर्घायु का रहस्य

'आप मत्यु को टाल नहीं सकते, पर यदि आप बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं तो मत्यु आपसे दूर भागती रहती है, वह वर्षों दूर निकल जाती है।'

—हेनरी ग्रीस

अमरीका का एक परम वैभवशाली व्यक्ति जब मत्यु के निकट पहुचा तो उसने अत्यन्त दीन स्वर मे कहा, 'यदि कोई मेरी उम्र एक वर्ष और बढा दें तो मैं उसे दस करोड रुपये दे सकता हू।' यदि सचमुच उसे ऐसा व्यक्ति मिल जाता जो गारण्टी के साथ एक वष और जिलाने का वचन देता तो दस करोड क्या वह शायद दस अरब रुपया भी देने को प्रस्तुत हो जाता। जीवन कितना अमूल्य है, बश कीमती है—इसका महत्व मनुष्य उस समय समझता है, जब मृत्यु उसके निकट आ जाती है।

हम किस तरह अधिक समय तक जीवित रह सकते हैं इस सबध मे हमेशा ही खोज अनुसधान होते रहे हैं। आज के वैज्ञानिकों का विश्वास है कि सयम और उचित खान पान व रहन सहन से दीर्घायु प्राप्त की जा सकती है। पर मनुष्य स्वय ही अपनी भूलो से इसे छोटा कर डालता है। एक रूसी कहावत के अनुसार, "मनुष्य मरता नहीं बल्कि धीरे धीरे स्वय को मार डालता है।"

अधिकतम आयु की सीमा

मनुष्य की अधिकतम आयु की मर्यादा क्या है—इस प्रश्न पर विशेषज्ञों द्वारा काफी चर्चा हुई है। रूसी विद्वान लेये शिस्काया के अनुसार, अकेले युक्रेन प्रात में हजारों व्यक्तियों की अवस्था 100 साल से ऊपर है और उनकी प्राण शक्ति, स्मृति एव कार्यक्षमता भी अभी तक अक्षुण्ण है। 150 वष की उम्र तक के लोग भी रूस मे हैं। इस तरह 150 वष की आयु भी अतिम आयु मर्यादा नहीं मानी जा सकती।

प्रोफेसर वी० डारलानिस लिखते हैं कि सोवियत संघ की स्थापना के साथ साम्यवादी शासन प्रणाली में रूस में मनुष्य की औसत आयु दुगुनी से अधिक हो गई है। रूस की जनसंख्या विश्व की जनसंख्या का चौथाई भाग है, पर स्वास्थ्य की ओर वहां की सरकार का इतना अधिक ध्यान है कि विश्व के एक चौथाई डॉक्टर रूस में हैं।

रूस में वहां के वैज्ञानिकों ने 90 वर्ष से 157 वर्ष की उम्र तक के 1270 व्यक्तियों के रहन-सहन, खान-पान आदि की स्थिति का अध्ययन किया और वे कुछ ऐसे कारणों का पता लगा सके, जो उनके दीर्घ जीवन में सहायक रहे। इनमें से अधिकांश व्यक्ति विवाहित थे, जो 50 से 80 वर्ष तक विवाहित जीवन व्यतीत करते रहे। इनमें से 800 व्यक्तियों की अवस्था अपनी वास्तविक उम्र से बहुत कम लगती है। केवल 2 व्यक्तियों की आंखों में मोतियाबिंद का रोग था, 72 व्यक्ति चश्मा लगाते थे और केवल 96 व्यक्तियों की स्मरणशक्ति कमजोर पाई गई थी।

जहां तक उनकी खुराक के बारे में पता चला उनमें से अधिकांश दिन में तीन बार खाना खाते थे। प्रायः अधिकांश शुद्ध सात्विक भोजी थे। शराब और तम्बाकू का शौक इनमें नहीं के बराबर पाया गया। प्याज और लहसुन का सेवन करते थे।

इन दीर्घजीवियों में अधिकतर लोग किसान और गडरिये थे, जो निश्चितता और प्रसन्नता के साथ कड़ी-से-कड़ी मेहनत व परिश्रम का काम करते थे। इनका अधिकांश समय जंगलों के प्राकृतिक शुद्ध व सात्विक वातावरण में व्यतीत होता था।

यद्यपि दीर्घ जीवन प्राप्ति के भिन्न-भिन्न कारण हो सकते हैं, पर इनके लिए संयमित जीवन की महत्ता पर सभी एकमत हैं। सभी दीर्घजीवी लोग ऐशो-आराम, आलस्य और प्रमाद के जीवन में विश्वास नहीं रखते थे।

दीर्घ जीवियों के अनुभव

योगवसिष्ठ में एक संवाद के प्रसंग में आता है कि काकभुशुंडि ने महर्षि वसिष्ठ के पूछने पर बताया कि मैं [illegible] से स्वस्थ और सुखी इसलिए बना हुआ हूं कि मैं—

1. सदा उत्तम भाव में स्थित रहता हूं।
2. मनोरथों के पीछे शक्ति का अनुचित प्रयास नहीं करता।
3. अकारण चिन्ता दुःख में नहीं पड़ता।

4 बुढापे और मत्यु के भय स मुक्त रहता हू।
5 हप शोक, सुख दु ख के द्वन्द्वो से विचलित नही होता।
6 सबका सम्मान करता हू।
7 मोह और प्रमाद से दूर रहता हू।
8 सामर्थ्य होने पर भी दूसरो पर आक्रमण नही करता, दूसरो से दु ख पाने पर भी दुखी नही होता निधन होने पर भी लोभ ईर्ष्या नही करता और बीती हुई बातो को लेकर शोकग्रस्त नही होता।
9 दूसरो को सुखी देखकर सुखी और दुखी देखकर दुखी हो जाता हू।
10 प्राणिमात्र का सहायक और मित्र हू।
11 विपत्ति म धयवान और सरल व्यवहारयुक्त रहता हू।

भारत रत्न डॉक्टर विश्वेश्वरया ने 101 वष की अवस्था मे अपनी यह लीला पूण की। उनके मतानुसार दीर्घायु का प्रमुख आधार व्यक्ति की दढ इच्छा शक्ति पर निभर है। बहुत लम्बा जीवन जीने की अपनी इच्छा की अभिव्यक्ति वह मजाकिया लहजे मे इस प्रकार प्रकट करते थे—'बुढापे ने तो मुझे काफी दिनो से घेर रखा है लेकिन मैं मौत से अपने लिए कह देता हू कि विश्वेश्वरैया घर पर नही है।"

उनका दूसरा दीर्घायु सूत्र था। आत्म सयम जिसका अथ है निश्चित समय पर खाना निश्चित समय पर काम करना और निश्चित समय पर सो जाना। इन तीनो कार्यों के सम्बध म उनका मत था कि मनुष्य को अपने सारे काम अनुशासन और योग्यतापूवक करने चाहियें। ऐसा करने से चिताए घटती है और जीवन की सुविधायें प्राप्त होती हैं। इस तरह अच्छे वातावरण मे मनुष्य तन, मन और आयु तीनो दिशाओ म वृद्धि प्राप्त करता है।

इस सन्दभ मे जस्टिस आलिवर वेंडल होमस ने अपनी नब्बवी वषगाठ पर लिखा था—'जीवन के अन्तिम दिनो मे अपनी अनुभूतियो को प्रकट करना बडा कठिन कार्य है। ये अनुभूतिया बडी गहरी और एकदम हार्दिक होती हैं। फिर भी एक विचार मुझे अभी अभी सूझा है। दौड प्रतियोगिता म प्रतिस्पर्धी लक्ष्य पर पहुचकर एकदम ही ठहर नहीं जाते। सच है एक दौड समाप्त हो गई पर जीवन समाप्त नहीं हुआ जीवन की शक्ति भी समाप्त नही हुई है। आदमी तब तक जीता है, जब तक उसके सामने कोई ऐसा लक्ष्य नहीं होता, जिस पर पहुचकर वह रुकने की बात सोच सके।

बेंजमिन, जिन्होंने 114 वर्ष की उम्र पाई थी। अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु के अचूक उपाय बताते हुए कहते हैं—"भोजन कम मात्रा में खाना चाहिए और उसे अधिक चबाना चाहिए। मोटर कार, स्कूटर आदि पर बैठकर चलने का स्वभाव न बनाकर पैदल चलने की आदत डालनी चाहिए। खूब हँसना चाहिए। विपत्तियाँ आयें तो उन्हें हँस-हँसकर झेलना चाहिए। यदि उनके चंगुल में फँसकर परेशान व चिंता ग्रस्त हो गये तो उससे स्वास्थ्य को भारी धक्का लगेगा। अधिक और हानिकारक पदार्थों के सेवन से पेट के साथ ज्यादती नहीं करनी चाहिए। मांसाहार से दूर रहो, शाकाहारी बनो।

एक अमरीकी डाक्टर ने सौ दीर्घजीवी मनुष्यों के अनुभवों को एकत्रित करके यह सार निकाला है कि (1) चिन्ताओं को अपने पास न फटकने देने और निरन्तर प्रसन्न रहने से, (2) भोजन को खूब चबा-चबाकर खाने से ताकि दाँतों का काम पेट को न करना पड़े, (3) हरी साग सब्जियों और फलों का सेवन करने से तथा (4) मांस व अन्य चर्बीदार पदार्थों से दूर रहने से मनुष्य उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु प्राप्त कर सकता है।

प्रसिद्ध व्यंग्य लेखक मार्कट्वेन लिखते हैं "लम्बी उम्र पाने का रामबाण नुस्खा बताता हूँ—किसी दूसरे बूढ़े की आदत की नकल न कीजिए। चालीस वर्ष की उम्र तक कोई आदत नहीं पकती। फिर वह मजबूत होती है और बाद में पक्की जाती है। उसके बाद, अन्त में वह जीवन का ही एक अंग बन जाती है।

"चालीस साल की अवस्था से अब तक एक काम मैंने बड़ी नियमितता से किया है। रोज रात को सोना और सुबह उठ जाना। फिर एक नियम यह था कि सोया तब जाय जब कोई बात करने वाला न रह जाये और उठा तब जाये जब उठे बिना रहा न जाय। अर्थात मैं बड़ी नियमितता से इस अनियमितता का पालन करता चला आ रहा हूँ। ऐसी ही चन्द आदतों के सहारे जीवन के सत्तरवें सोपान को पार कर पाया हूँ। लेकिन इन्हीं आदतों को अपनाकर कोई दूसरा मेरे बराबर जी नहीं पायगा यह चेतावनी भी दिये देता हूँ।"

दार्शनिक विचारक बर्ट्रेंड रसेल लिखते हैं "बुढ़ापे के प्रति लोगों की भीत दृष्टि ने ही आज मुझे लिखने को विवश किया है और मैं यह बतलाना चाहता हूँ कि हम बूढ़े कैसे नहीं हो सकते अर्थात वृद्धावस्था में पहुँचकर भी हम कैसे उसकी क्लान्ति ग्लानि से बच सकते हैं और दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं। 90 वर्ष की इस उम्र में ऐसा कहना मेरे

लिए अनुचित न होगा कि मैंने भी बुढ़ापा बिताने की कला में तथा दीर्घायु प्राप्ति के मनोविज्ञान में कुछ न कुछ दक्षता अवश्य प्राप्त की है।

"इस प्रसग मे मेरी प्रथम सलाह यह है कि आप अपने पूर्वजों म केवल उन्ही व्यक्तियो का सामने आदर्श स्वरूप रखें जो दीर्घायु रह हों। मैंने भी यही किया है।

"मेरी यह मान्यता है कि यदि आपकी रुचियां तथा आपका कार्य क्षेत्र काफी व्यापक एव वैविध्यपूर्ण है और उसमे आप रम जाते हैं, तो कोई कारण मेरी समझ मे नही आता कि आप बैठकर अपनी उम्र के आंकडे गिनें और ज्यो ज्यो आंकडे बढते जायें आप भविष्य के बारे मे शकालु हो जायें।

"जहा तक मेरा अनुभव है—दो खतरे ऐसे जरूर हैं, जिनके प्रति वृद्धावस्था मे अवश्य सतर्क रहना चाहिए। उनमे एक यह है कि अतीत की स्मृतियां बहुत अधिक एकत्र नही करनी चाहिए। बीते दिनो पर खेद प्रकट करने से अथवा जो अब नही है उसके लिए दुखी रहने स वस्तुत कोई लाभ नही है। इसके बजाय तो भविष्य पर विचारो को केन्द्रित करना चाहिए, और उन कामो की उठान की प्रवृत्तियां जगानी चाहिए जो सामाजिक परम्परा मे अछूते रहते आये हैं। लेकिन अतीत से सहसा मुक्त हो जाना भी इतना सरल नही है, क्योंकि आत्मविश्वास के साथ अतीत भी हमारा एक अविच्छिन्न अग होता जाता है। अत अतीत का मोह बडा स्वाभाविक है। वड सवर्थ ने एक कविता मे लिखा है

कल्पना की रगीनी ही एक ऐसी सुहावनी वस्तु है, जहा आदमी अतीत को भूल सकता है।

"मैं कवि की इस अनुभूति को सत्य मानता हू और चाहता हू कि हम बूढ़े लोग यदि गेलचिल्सो की तरह कल्पनायें किया करें, भविष्य की अनकही, अनदेखी रगीनियो मे बालकों—जैसे खो जाया करें, तो ही हमारा हित है, क्योंकि मेरा विश्वास है कि भविष्य अतीत की अपेक्षा अधिक स्वर्णिम होता है।

"मेरा विचार है कि वृद्धावस्था उसी व्यक्ति की सफल हो सकती है जो निस्पृह भाव से काम मे लीन रहता हो। वास्तव मे, जितना निस्पृह भाव बरतेंगे उतना ही सुख आपको मिलेगा। निस्पृहता का मतलब है अपने से धीरे धीरे मुक्त होना। परानुराग ही बुढ़ापे का अमृत है।

"मैंने देखा है कि कुछ बूढ़े आदमी मृत्यु के भय से त्रस्त रहते हैं। इस भावना के लिए युवावस्था मे तो कुछ औचित्य भी है मगर बुढ़ापे मे तो बिल्कुल ही नही। वृद्ध जो जीवन के सुख दुःख से परिचित होता है उसके लिए मृत्यु का भय हास्यास्पद है। इस भय का एकमात्र कारण आपका विकृत अहम है।"

सौ वर्ष से अधिक उम्र पाने के बारे मे अपना अनुभव बतलाते हुए चंडीगढ़ निवासी प्रभुदयाल कहते हैं—"बहुत आसान है दीर्घ जीवन प्राप्त करना। हर कोई मनचाही आयु का आनन्द लूट सकता है, बशर्ते कि किसी दुर्घटना का शिकार न हो जाये। थोडी सी बातो पर ध्यान देना है। प्रकृति ने हर आदमी को दीर्घजीवी बनने योग्य सशक्त शरीर और स्वास्थ्य को बनाये रखने वाला दृढ मन दिया है। सही दिशा मे उनका ठीक उपयोग करके आज भी कोई व्यक्ति शतायु (सौ वर्ष का) हो सकता है। आहार बिहार का कठोर सयम मेरी जिंदगी मे हमेशा छाया की तरह बधा रहा है।

"जो थोडे-से पैसे कमाता हू बस उसी मे अपनी थोडी सी जरूरतें पूरी कर लेता हू। न बहुत-सा रुपया जोडने की अतृप्ति से पैदा हुए ज्वालामुखी मे जलता हू न गरीबी, बेबसी और भुखमरी के रेगिस्तान मे भूखा प्यासा रहता हू। सुबह दूध, दोपहर मे साग चावल और दाल, घर की गाय का दूध-घी, थोडे से मौसमी फल, मूगफली खजूर नारियल और अपने काम के प्रति उत्साह—बस यही है मेरे लम्बे जीवन का नुस्खा।

"सुबह शाम थोडा घूम-फिर लेता हू। अनुभव ने मुझे सिखाया है कि इस शरीर-रूपी मशीन को जितना चलाइये यह उतनी ही अधिक चलती है। उसे जितना खीचो उतना ही आगे खिचती चलती है। यदि निरुत्साह होकर मामूली रोग शोक से पस्त हिम्मत होकर बैठ जाओ तो यह कूडा करकट हो जाती है, कबाडी के यहा पडी चीजो की तरह टूटी फूटी। बस मेरा तो यह सिद्धांत ही बन गया है कि बस, चलते रहो! चलते रहो!! रुको मत बैठो मत! मन मे थकान मत मानो! अपने काम मे तन्मयता से लगे रहो।'

यजुर्वेद मे एक मन्त्र मे कहा गया है—"हम सौ वर्ष तक देखें, जीते रहें, ज्ञान लेते रहे बढ़ते रहें पुष्ट होते रहें, सम्पन्न होते रहें इतना ही नही परन्तु सौ वर्ष से भी अधिक जीवित रहें और उन्नत होते रहे। यह कामना वास्तव मे सराहनीय और वरणीय है।

दीर्घायु प्राप्ति में सहायक बातें

विद्वान् ह्यू फ्लेण्ड के ये निर्देश उपयोगी हैं

1 सबसे अधिक इस बात की कोशिश करें कि मानसिक आवेग आप पर प्रभाव न डाल सकें, वे आपके वश में रहें।

2 जीवन को उच्चतम पूर्णता का लक्ष्य न समझकर उसे प्राप्त करने का एक साधन मात्र समझें। अपने जीवन और भविष्य का एक उच्च लक्ष्य रखें।

3 वर्तमान के लिए जिओ अर्थात हर दिन यही सोचकर काम करें कि यह जीवन का अन्तिम दिन है, कल (भविष्य) की बात मत सोचो। वे व्यक्ति वास्तव मे दुखी है जो भविष्य की कल्पनाओं के लिए वर्तमान का आनन्द खो देते हैं।

4 प्रत्येक घटना को यथासम्भव उचित और उसके ठीक रूप में देखें। इससे आपको पता लगेगा कि दुनिया की अधिकांश बुराइयां व भूलें झूठे स्वार्थ या उतावली से पैदा होती हैं। इस बात को इतना महत्व न देकर कि हमारे साथ क्या व्यवहार हुआ है इस बात पर ध्यान दीजिये कि हम उसे किस रूप में ग्रहण करें।

5 मनुष्य जाति तथा सभी सद्गुणों—दया, मित्रता स्नेह तथा मानवता—में आपको अधिक-से अधिक विश्वास बढ़ाना चाहिए। जब तक अकाट्य प्रमाण न मिले, प्रत्येक व्यक्ति को अच्छा समझें।

6 मानसिक शांति और सन्तोष प्राप्ति के लिए 'आशा' अत्यन्त आवश्यक है। जो व्यक्ति आशा कर सकता है वह अपने जीवन में वृद्धि करता है। अपने को अमर बनाने की आशा और प्रयत्न जीवन को वास्तव में मूल्यवान बना देंगे। सीमा के भीतर, विशुद्ध आनन्द भी आयु बढ़ाने की अमोघ औषधि है।

7 नियमित व्यायाम जो कम अवस्था से शुरू करके सारी उम्र जारी रखा गया हो, इससे आयु में वृद्धि होती है। व्यायाम से बुढ़ापे के अमल (प्रभाव) से जुड़ी बातों में निश्चय ही लाभ होता है। उदाहरणतया इससे हृदय और फेफड़े की क्रियाशीलता में सुधार होता है और हड्डियां मजबूत होती हैं।

दीर्घायु के चिन्ह

जिन सिद्धान्तों और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति पर दीर्घायु, विशेष रूप से निर्भर करती है, उन्हें सबको जानना चाहिए। कमजोर व्यक्ति भी यदि ध्यानपूर्वक प्रयत्न करे तो अपनी निर्बलता पर

विजय पाकर दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं। विद्वानो ने दीर्घायु के मूल सिद्धांत इस प्रकार बतलाये हैं

1 पाचन प्रणाली ठीक और सुव्यवस्थित दशा में रहे, इसके अभाव में दीर्घायु पाना असम्भव है।

2 सुगठित छाती और फेफड़े अर्थात चौड़ा और सशक्त सीना हो। अधिक देर तक सास रोके रखने की शक्ति तेज व स्पष्ट स्वर हो। खासी की शिकायत नही होनी चाहिए।

3 हृदय की सुस्थिर गति हो। दिल के साधारण गति से, अधिक धड़कने से शरीर का क्षय होता है। इसका आयु पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिनकी हृदय की धड़कन तेजी से चलती हैं तथा समय रहते उसे नियन्त्रित करने की कला नही सीखते, वे व्यक्ति कभी दीर्घायु नहीं पा सकते। क्योंकि उनके हृदय की गति प्रायः मानसिक उत्तेजना से बढ़ती रहती है।

4 व्यक्ति में पर्याप्त परिमाण में जीवन शक्ति का अस्तित्व तथा उसका शरीर में व्याप्त प्रभाव रहना व हसमुख स्वभाव हो। हमारे आन्तरिक कार्य तथा गतिविधियो में शांति, अनुशासन तथा अनुरूपता रहना—जीवन की उन्नति तथा आयु वृद्धि के लिए बहुत महत्व की वस्तु है।

5 व्यक्ति के शरीर में प्राकृतिक और आरोग्यदायक शक्ति की अधिकता हो। ध्यान रहे इसी शक्ति द्वारा हम अपनी दैनिक शक्तियों की क्षति को पूरा करते हैं और रोगो से बचकर पूर्ण स्वास्थ्य का उपभोग कर सकते हैं। यह अच्छी पाचन शक्ति, शांति तथा एकसे रक्त प्रवाह पर निर्भर है।

6 व्यक्ति के सारे शरीर की अनुरूप तथा निर्दोष बनावट हो। शरीर के ढांचे की सारूप्यता (Uniformity) के बिना शरीर की शक्ति तथा गति में भी अनुरूपता नही आ सकती। इस अनुरूपता के अभाव में दीर्घायु पाना कठिन है।

7 शरीर का कोई अवयव विशेष रूप से कमजोर नहीं रहना चाहिए। अन्यथा उसी अंग के द्वारा रोगो के कारण शरीर में प्रवेश कर सकते हैं और उसमें गड़बड़ी पैदा हो सकती है।

8 शरीर की बनावट (Texture) मध्यम दर्जे का हो, अर्थात मजबूत तथा टिकाऊ हो पर अधिक रूखी तथा कठोर न हो। दीर्घायु के लिए शरीर के चमड़े आदि का बाहरी कड़ापन नहीं, बल्कि इंद्रिय वाले सम्बन्धी कड़ापन आवश्यक है।

वसे चिकित्सा शोधकर्ताओ का विचार है कि मनुष्य अच्छे भोजन, अच्छे स्वभाव, नियमित व्यायाम, सिगरेट व नशे से परहेज, उचित चिकित्सा देख भाल और अन्य तरीको से अपने जीवन को बढा सकता है।

वज्ञानिक ऐसे अनक तरीको का निरीक्षण कर रहे है जिनसे सम्भावित रूप से जीवन को बढाया जा सके। उनमे भोजन और व्यायाम से लेकर विटामिन, हारमोन, एन्जाइम और औषधि तक पर आधारित तरीके शामिल हैं।

बुढापे की रोक थाम

दीर्घायु के सम्बन्ध मे सबसे महत्वपूर्ण समस्या बुढापे पर काबू पाने की है। बुढापे की स्थिति म नस नाडिया, मासपेशियो तथा मास-ततुओ की लचक कम हो जाती है। लचक कम हो जाने से ये अग अपना काम ठीक ठीक नही कर पाते। इस कारण शरीर कोषो मे ऐसे अनक रासायनिक तथा शरीर क्रिया सम्बन्धी परिवर्तन होते हैं जिससे शरीर म क्षीणता की प्रक्रिया शुरु हो जाती है।

बुढापे की स्थिति किसी व्यक्ति म देर से शुरू होती है तो किसी मे बहुत कम अवस्था म ही शुरू हो जाती है। वज्ञानिको ने शरीर मे ऐसी बहुत सी बातो का पता लगाया है जिनमे बुढापे की शुरुआत को रोका जा सकता है। उदाहरणतया किसी व्यक्ति मे 'कोलेस्टोल' का मात्रा सामान्य से अधिक हो जाये तो उसे दवाइया तथा आहार से नियमित कर, उससे पदा होने वाले विकार स बचाया जा सकता है। अब तक लोग यह समझते थे कि बुढापे के कारण रक्त नाडिया मे कठोरता आ जाती है पर अब यह पता चला है कि नाडियो की कठोरता के कारण ही बुढापा आ घेरता है। कोलेस्टोल की वद्धि और तज्जन्य हानिकारक प्रभाव ही रक्त-नाडियो की कठोरता का कारण है।

रूसी वज्ञानिक पावलाव के मतानुसार स्नायुओ पर अधिक भार (Stress) पडने से असमय ही बुढापा आ घेरता है। अत्यधिक भार से वात संस्थान की क्रिया बिगड जाती है और शरीर के विभिन्न अवयवो म अनक विकार पदा हो जात है। शरीर क कोष और तन्तु नष्ट होने लगते हैं और शरीर चयापचय क्रिया (मटाबोलिज्म) के काय मे बाधा उपस्थित हो जाती है।

डा० हसन सेल के निर्देशन मे वज्ञानिको की एक टीम न माट्रियल विश्वविद्यालय मे एक नया सिद्धात खोज निकाला है कि शरीर मे

रासायनिक असन्तुलन दूर करने से मनुष्य की आयु बढ़ाई जा सकती है। उनका कथन है कि सब बीमारियों की जड़ भार (स्ट्रेस) है और हमारे शरीर में इससे बचने के लिए प्रतिरक्षा की पूरी-पूरी व्यवस्था है। जब हमारे शरीर पर दुःख-दर्द आधि व्याधि, चिन्ता, व्यथा, शोक जागरण, रोग बीमारी आदि का हमला होता है तो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा व्यवस्था रासायनिक स्रावों (केमीकल हारमोन) में सन्तुलन पैदा कर आक्रमण से बचाव के लिए शरीर में प्रतिरक्षा को नियमित करती है। यदि शरीर में प्रतिरक्षा व्यवस्था ठीक स्थिति में है तो हानिकारक कीटाणु इसकी लपेट में आकर नष्ट हो जाते हैं और जो हानिकारक नहीं हैं वे सुरक्षित बच जाते हैं।

यह प्रतिरक्षा व्यवस्था भार तथा तनाव जन्य विकारों से भी हमारे शरीर की रक्षा करती है। जब इस व्यवस्था में असन्तुलन पैदा हो जाता है तो फिर या तो हमारा शरीर भार (स्ट्रेस) का शिकार हो जाता है या उसमें जबरदस्त प्रतिक्रिया होती है। इस प्रतिरक्षा व्यवस्था में तीन छोटी छोटी ग्रंथियां प्रमुख रूप से काम करती हैं जिनमें एक (पिट्यूटरी) मस्तिष्क में और दो (एड्रेनल्स) गुर्दों के सन्निकट हैं। ये ग्रंथियां इतनी छोटी छोटी हैं कि तीनों का वजन मात्र आधा औंस है। इस पर भी ये शरीर में अति महत्वपूर्ण कार्य करती हैं।

दीर्घायु में बाधक वृद्धावस्था के कारणों व परिणामों का विश्लेषण करते हुए डा० चार्ल्स ए० टाइरेल लिखते हैं कि सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि वृद्धावस्था में शारीरिक निर्बलता का क्या कारण है। हम सब जानते हैं कि वृद्धावस्था शरीर में झुर्रियां पड़ना अंगों का सिकुड़ना, जोड़ों में कड़ापन आदि शिकायतें विशेष रूप से देखी जाती हैं। हम इस बाहरी निर्बलता के लक्षणों के देखने के अभ्यस्त हो गये हैं कि लोग यह नहीं पूछेंगे कि क्या ऐसा होना स्वाभाविक है? निस्सन्देह प्रकृति के नियमों के अनुसार यह स्वाभाविक प्रभाव है। यदि मनुष्य प्रकृति से सामंजस्य रखे तो ये चिह्न 90 से 100 वर्ष पहले नहीं दिखाई दे सकते।

वृद्धावस्था यानी बुढ़ापे का अर्थ सिर्फ शरीर का कड़ा बनाना है अर्थात इस उम्र में ऊतक (Tissues) ठोस बन जाते हैं। इसका कारण पार्थिव वस्तुओं का शरीर में लगातार एकत्रित होना है।

इन पार्थिव वस्तुओं के जमा होने का परिणाम यह होता है कि हड्डियों के उत्तकों में धातु-पदार्थ की अधिकता हो जाती है जिससे वे कमजोर हो जाती हैं। इसी कारण बड़ी उम्र में थोड़ी असावधानी होने

से हड्डी टूटने का डर रहता है। ये पदार्थ छोटे छोटे रक्त केन्द्रों (Blood vessels) की रचना में भी परिवर्तन कर देते हैं, उनकी दीवारों को मोटी कर देते हैं जिससे उनकी ग्रहण क्षमता कम हो जाती है तथा जल्दी टूटने की आशंका रहती है। क्षमता घट जाने के कारण रक्त केन्द्र आवश्यक पुष्टिकर तत्व ऊतकों तक पहुंचाने में असमर्थ हो जाते हैं जिससे जीवन शक्ति कम हो जाती है। बारीक नाडियां त्वचा को आहार नहीं पहुंचा पाती जिससे त्वचा की लचक घट जाती है और उसका रंग भद्दा-खराब हो जाता है वह पीली पड जाती है। रक्त संचालन धीमा पड जाने से ये पार्थिव वस्तुएं विभिन्न जोडों मांस-पेशियों में इकट्ठी हो जाती हैं जिससे उम्र बढने के साथ जोडों में कडापन और पेशियों में दर्द बढ जाता है। मस्तिष्क में एवं नस-नाडियों में भी रक्त की आपूर्ति ठीक तरह से नहीं हो पाती। इन सब कारणों व पदार्थों की कमी से ये सब अंग नष्ट होने लगते हैं और उनके कार्य शिथिल पडने लगते हैं। इसी कारण मानसिक कार्यशीलता और संवेदनशीलता कम हो जाती है, जिससे बडे रक्त केन्द्र बहुत मोटे हो जाते हैं और उनकी द्रव्य ग्रहण क्षमता क्षीण हो जाती है, जो मृत्यु का कारण बनती है।

अगर वृद्धावस्था का कारण ऊपर दिये गये विवरण के अनुसार है तो तर्क के अनुसार यह परिणाम निकलता है कि यदि हम इन हानि-कारक पदार्थों को शारीरिक प्रक्रिया में प्रवेश करने से रोक सकें, तो मनुष्य के जीवन का समय और बढ सकता है, शरीर-संस्थानों की सुरक्षा अधिक समय तक हो सकती है और बुढापे के लक्षण देरी से प्रकट हो सकते हैं।

आयु क्षीण करने वाली बातें

पत्थर की चट्टान साधारण प्रयास से नष्ट हो सकेगी, इस बात की हम कल्पना भी नहीं कर सकते। लेकिन लगातार पानी की बूंद उस पर गिरते रहने पर वह भी कुछ-न कुछ कमजोर होती जाती है। इसी तरह कुदरत के नियमों के विरुद्ध किए गये हमारे कार्य तथा भूलें क्रमश आयु क्षीण करती रहती है।

विक्टर हेन स्वास्थ्य को गिराने और आयु में कमी लाने वाले तत्वों से बचने का निर्देश करते हुए लिखते हैं— काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि मनोविकारों से दूर रहना चाहिए। इनसे शरीर में विष उत्पन्न होता है और परिणामस्वरूप आयु कम हो जाती है।

126 वर्षीय एक रूस के दीर्घजीवी सज्जन की सलाह है कि चिन्ता शून्य रहना ही दीर्घ जीवन का रहस्य है। काम श्रम न करने का मतलब शरीर को जंग लगाना है। महनत को पूजा समझकर करना चाहिए।

मानसिक कामकाज भी उतना ही उचित है, जिससे शरीर पर उसका प्रभाव न पड़े। मन को चिंताओं से मुक्त रखना स्वस्थ पुरुष-नारी के लिए बहुत जरूरी है। जब मन में चिन्ताओं का अम्बार मौजूद रहेगा, तो असमय में ही शरीर पर बुढ़ापे की झुर्रियां पड़ जाना, जीवन से निराश हो जाना तथा आयु का कम हो जाना कोई आश्चर्य की बात नहीं।

स्मरण रहे, निराशा और थकान से मनुष्य जो 'ओटो मजेशन' करता है वही उसे मृत्यु-द्वार तक पहुंचाता है। फिर आदमी मौत की गोद में वैसे ही सो जाता है जैसे कि दिन भर, खेल कूदकर लौटा थका बच्चा अपनी मां की गोद में सो जाता है।

मनुष्य की आयु क्षीण करने में नीचे वर्णित शारीरिक व मानसिक बातें सहायक होती हैं हमें इनसे बचना चाहिए।

मिलावट वाला भोजन अत्यधिक भोजन असमय और देर से खाना, भोजन बिना ठीक चबाये निगल जाना, शराब तंबाकू आदि नशीली वस्तुओं का उपयोग करना, दूषित वायु गंदगी प्रकाशहीन स्थान में निवास करना, व्यायाम की कमी, अत्यधिक परिश्रम, अस्वास्थ्यकर काम धंधे, बाल विवाह तथा अत्यधिक भोग विलास, देर से सोना तथा आवश्यक नींद न लेना, विषैली औषधियों का बार बार प्रयोग आदि।

इसी तरह अधिक मानसिक परिश्रम, चिंता, परेशानी क्रोध शोक ईर्ष्या, घृणा प्रबल आवेग, असंयम आलस्य आदि भी दीर्घायु प्राप्ति में घातक है।

दीर्घायु के इच्छुक लोगों को आयु क्षीण करने वाली बातों से बचना चाहिए। इनके विपरीत आयु बढ़ाने में सहायक बातों सहायक बातों पर ध्यान देना तथा उन पर अमल करना लाभदायक सिद्ध होगा।

दीर्घायु में सहायक बातों पर पिछले परिच्छेदों में काफी विस्तार से प्रकाश डाला गया है। उन्हें एक बार फिर से ध्यानपूर्वक पढ़िए तथा उन पर दृढ़ इच्छा शक्ति के साथ ठोस अमल करिए। आप ऐसा करेंगे, तो विश्वास करिए कि सुन्दर स्वास्थ्य, दीर्घायु सुख व सफलता—सभी आपके चरण चूमेंगे।

□□□